



»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich

Ernährungs Wochentipp

Flüssigkeits – Challenge: Genug Trinken im Alltag

Fällt es Ihnen auch oft schwer am Tagesende zu beurteilen, ob Sie heute genug Flüssigkeit zu sich genommen haben?

Täglich mind. 1,5l Wasser, alkoholfreie und energiearme Getränke lautet die Empfehlung.

Jede dieser Abbildungen steht für 250ml Flüssigkeit.

Integrieren Sie diese gekonnt in Ihren Tagesablauf:



nach dem
Aufstehen

zum
Frühstück

am
Vormittag

zum
Mittagessen

am Nachmittag

zum Abendessen

Tipps für das Erreichen Ihrer Trinkmenge!

Richtig trinken kann man trainieren:

- Beginnen Sie am Morgen mit einem Glas Wasser und planen Sie über den Tag fixe Gelegenheiten ein, zu denen Sie einen Schluck trinken.
- Beenden Sie jeden Arbeitsschritt mit einem Schluck Wasser.
- Richten Sie sich einen Krug mit Leitungswasser, eine Kanne Tee oder eine Flasche Mineralwasser und füllen Sie Ihr Glas regelmäßig auf.

