

# TIPPS FÜR TRINKMUFFEL

Durst ist die schlechteste Erinnerung – ihn sollte man gar nicht erst aufkommen lassen.

**Halte deine Wasserflasche immer griffbereit**  
Im Büro, in der Hand- oder der Sporttasche oder auch Zuhause: wenn du deine Wasserflasche in Reichweite platzierst, wirst du automatisch an das Trinken erinnert.

## **Peppe dein Wasser auf**

Wie wäre es mit natürlichen Zusätzen wie Minzblättern, Zitronenscheiben oder auch Beeren? Durch verschiedene Obst- oder Gemüsesorten bekommt dein Wasser einen erfrischenden Geschmack. Je länger du dein Wasser ziehen lässt, desto intensiver wird der Geschmack.

## **Fruchtiges und salziges Wasser auf dem Teller**

Wer sich mit dem Trinken schwer tut, kann auch über feste Nahrung eine extra Portion Flüssigkeit zu sich nehmen. Beispielsweise liegt der Wassergehalt von Lebensmitteln wie Gurke, Wassermelone, Kopfsalat und Tomate bei über 95 Prozent.

## **Essen + Trinken = dein Trinkritual**

Verbinde deine Mahlzeiten mit einem Glas Wasser und stelle beim nächsten Tischdecken nicht nur Teller und Besteck, sondern auch ein gesundes Getränk auf den Tisch.