

# Richtig trinken leicht gemacht!

**Sie möchten auch im Job gesünder leben und leistungsfähig bleiben? Ein Grundstein dafür ist, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Mit unserer kleinen Checkliste wird sich der Erfolg bald einstellen und es wird für Sie selbstverständlich werden, immer genug zu trinken!**

## Die Menge macht's!

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens eineinhalb bis zwei Liter – bei Hitze oder Anstrengung entsprechend mehr.

## Der richtige Stoff!

Wasser ist das Nonplusultra unter den Flüssigkeiten – ab und zu darf es auch gerne mal ein ungesüßter Tee oder eine leichte Fruchtschorle sein.

## Auch flüssig – aber nicht passend!

Genießen Sie Kaffee, Soft-Drinks und Alkohol nur in Maßen und zählen Sie diese nicht zu der Menge von eineinhalb bis zwei Litern Flüssigkeit am Tag.

## Essen und Trinken gehören zusammen!

Zu jeder Mahlzeit sollten Sie mindestens ein Glas Wasser trinken.

## Menschen sind keine Kamele!

Auf einmal zwei Liter oder mehr zu trinken, funktioniert nicht. Der Körper kann das Wasser nicht speichern und damit nur einen Bruchteil davon nutzen. Besser immer ein wenig am Wasserglas nippen – am Ende des Tages kommt dadurch genug zusammen.

## Immer im Blickfeld!

Stellen Sie sich zweimal am Tag eine Literflasche oder Karaffe Wasser auf den Schreibtisch und trinken Sie diese leer.

## Schaffen Sie sich Rituale!

Machen Sie das Trinken zu einem fixen Bestandteil in Ihrem Tagesablauf und trinken Sie zum Beispiel gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser, eines nach der Mittagspause, eines vor dem Nachhause gehen und eines am Abend – und ganz wichtig, ein Glas Wasser zu jeder Tasse Kaffee.



**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Gesundheit – im Job und in der Freizeit!**