



Wusstest du, dass... ?

... der menschliche Organismus zu bis zu 80 % aus Wasser besteht? Du benötigst davon täglich etwa 1,5 - 2 Liter, um lebenswichtige Mechanismen in deinem Körper zu steuern.

...Leitungswasser das in Deutschland am besten kontrollierte Lebensmittel ist? Es eignet sich somit ideal, um deinen täglichen Wasserhaushalt zu decken.

...trinken auf Vorrat nicht hilft? Der Körper kann nur etwa einen halben Liter pro Stunde aufnehmen, alles andere wird einfach wieder ausgeschieden.

...du schon dehydriert bist, wenn du Durst hast? Trinke also spätestens wenn du ein Durstgefühl verspürst, aber am besten schon vorher.

...der Mensch nur 2-3 Tage ohne Wasser auskommt, aber 2-3 Monate ohne Nahrung?

...Alkohol deine Verdauung und Fettverbrennung verlangsamt? Alkohol wird im Körper als Gift wahrgenommen, daher hat der Abbau des Alkohols für den Körper erste Priorität.

Tipp: Du kannst deinen individuellen Flüssigkeitsbedarf selbst errechnen. Dein Körper braucht etwa 30-40 ml Wasser pro kg Körpergewicht.

Die Vorteile einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr für deinen Körper:

- Volle Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Bessere Durchblutung und Nährstofftransport
- Stärkt das Immunsystem
- Perfekter Begleiter beim Abnehmen
- ...

Die Nachteile für deinen Körper, wenn du zu wenig trinkst:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Verlangsamter Stoffwechsel
- Kopfschmerzen
- Verwirrungszustände
- ...



Mach das Trinken zur Routine.

Trinke zum Beispiel ein Glas Wasser...

... nach dem Aufstehen

... jeweils eins vor oder zu jeder Mahlzeit

... vor dem Schlafen gehen

In diesem Sinne: *Prost!*

Wir fordern dich heraus.

Starte das Experiment *Trinktagebuch!*

Nutze die nächsten drei Wochen ein Trinktagebuch und ziehe jeden Abend Bilanz über dein Trinkverhalten. So behältst du einen besseren Überblick und weißt immer, ob du genügend getrunken hast.

Beantworte dabei täglich die folgenden Fragen:

1. Wie viel habe ich heute getrunken? Habe ich bereits mehr getrunken als in den vorherigen Wochen?
2. Fällt es mir leicht ausreichend zu trinken?
3. Fühle ich mich wohler/konzentrierter? Merke ich sonstige Veränderungen an meinem Körper z.B. an meiner Verdauung?



Hier geht's zu unseren Rezepten:

<https://vimeo.com/user/106172394/folder/3478733>