

## Viele Menschen trinken zu wenig - und Sie ?



Ausreichendes Trinken ist für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden lebensnotwendig. Bekommt der Organismus zu wenig Wasser zugeführt, lässt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit deutlich nach. Chronischer Wassermangel führt zu ernsthaften und anhaltenden Schädigungen unseres gesamten Organismus.

Ausreichendes Trinken hingegen macht Körper und Geist leistungsfähiger, reguliert die Verdauung und hilft aktiv beim Abnehmen – Sie fühlen sich einfach besser.

### Machen Sie mit beim Ensinger Trink-Test

Mit dem Ensinger Trink-Pass können Sie ihr Trinkverhalten eine Woche lang überprüfen, den aktives Trinken sollte zur Selbstverständlichkeit werden. Trinken Sie eine Woche lang zwei Liter Mineralwasser am Tag und Sie werden sich Tag für Tag besser fühlen. Jedes mal, wenn Sie ein Glas (0,25l) getrunken haben, können Sie in Ihrem Ensinger Trink-Pass ein Glassymbol abstreichen.

	0,5		1,0l		1,5l		2,0l		2,5l	
Mo										
Di										
Mi										
Do										
Fr										
Sa										
So										

Hierzu noch einige Trinktipps: Stellen Sie sich jeden Tag 2 1l-Flaschen oder drei 0,7l-Flaschen in Sichtweite bereit, damit Sie das Trinken nicht "vergessen".

- Trinken Sie immer aus einem Glas anstatt aus der Flasche.
- Mineralwasser mit wenig oder ganz ohne Kohlensäure lässt sich "leichter" trinken als Wasser mit viel Kohlensäure.
- Trinken Sie regelmäßig und führen Sie "Trinkrituale" ein (z.B. direkt nach dem Aufstehen oder vor und nach dem Essen ein großes Glas Mineralwasser trinken).
- Mineralwasser nie direkt aus dem Kühlschrank trinken. Bei Zimmertemperatur ist Mineralwasser verträglicher.