

## TRINKST DU GENUG MINERALWASSER?

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

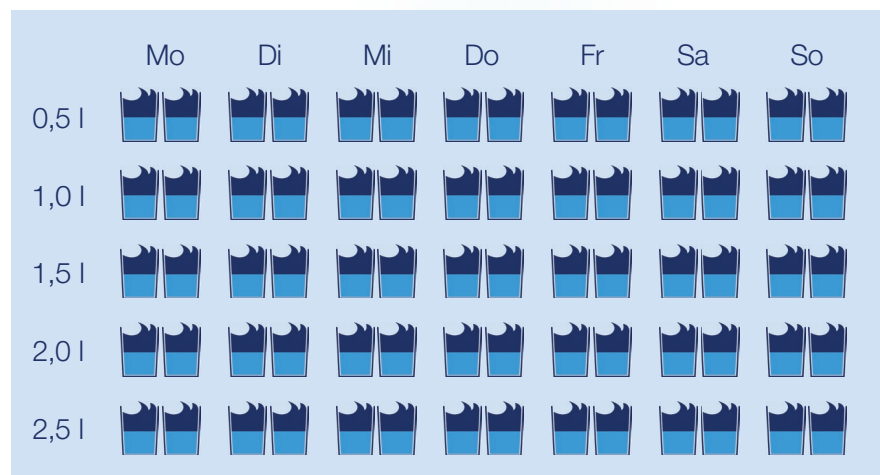
Ausreichendes Trinken hingegen macht Körper und Geist leistungsfähiger, reguliert die Verdauung und hilft aktiv beim Abnehmen – Du fühlst Dich einfach besser.

## MACH MIT BEIM ENSINGER TRINK-PASS

Den Ensinger Trink-Pass solltest Du eine Woche lang täglich ausfüllen, damit Du Dein Trinkverhalten kennenlernen und verbessern kannst. Trink eine Woche lang zwei Liter Mineralwasser am Tag und Du wirst Dich Tag für Tag besser fühlen. Jedes Mal, wenn Du ein Glas (0,25l) getrunken hast, kannst Du in Deinem Ensinger Trink-Pass ein Glassymbol abstreichen.

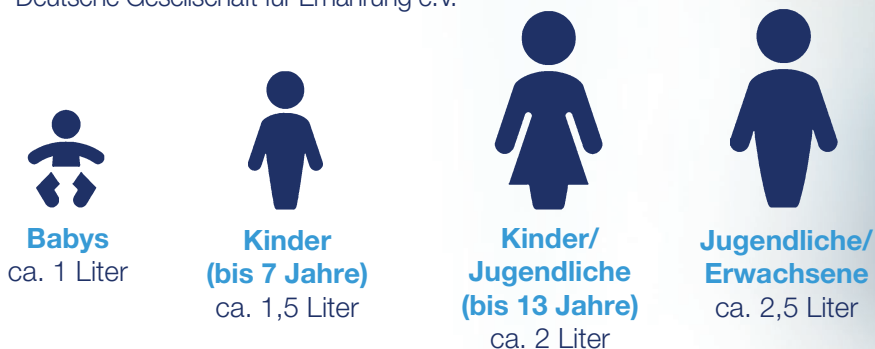
### Hierzu noch einige Trinktipps:

- Stell Dir jeden Tag zwei 1l-Flaschen oder drei 0,75l-Flaschen in Sichtweite bereit, damit Du das Trinken nicht „vergisst“.
- Trink immer aus einem Glas und nicht aus der Flasche.
- Mineralwasser mit wenig oder ganz ohne Kohlensäure lässt sich besser trinken als Wasser mit viel Kohlensäure.
- Trink regelmäßig und führe „Trinkrituale“ ein, z.B. trinke direkt nach dem Aufstehen sowie vor und nach jedem Essen.
- Mineralwasser nicht direkt aus dem Kühlschrank trinken. Zimmertemperatur ist verträglicher.



## EMPFEHLUNGEN ZUR WASSERAUFNAHME

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.



Je nach Temperatur und Intensität der körperlichen Tätigkeit kann der Bedarf höher sein.

