

SILAT GERAK PILIHAN



Ernährung / Trinken

Richtiges Trinken leicht gemacht - Tipps & Tricks von Gerolsteiner



Hand auf's Herz: Trinken Sie jeden Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter? Wenn nicht, haben wir hier ein paar einfache Tricks für Sie, wie Sie ihrem Flüssigkeitshaushalt auf die Sprünge helfen können.

Immer im Blick

Stellen Sie sich schon morgens eine Flasche Mineralwasser und ein Glas in greifbare Nähe, z. B. auf den Schreibtisch oder neben den Fernseher. Am besten dahin, wo es Ihnen immer ins Auge fällt. Sobald Sie das Glas leer getrunken haben, füllen Sie es am besten gleich wieder auf – so vermeiden Sie unnötige Durststrecken.

Gut Angewohnheit

Versuchen Sie, das Trinken zu einem automatischen Reflex werden zu lassen. Verbinden Sie es mit etwas Alltäglichem – trinken Sie z. B. immer ein Glas Wasser vor dem Essen, nach den Nachrichten oder nach jedem Telefonat. Als Erinnerungstütze hilft auch ein großer Merktzettel am Kühlschrank.

Trinken nach Plan

Wie wäre es mit einem individuellen Trinkplan? Vermerken Sie darauf einfach immer, wann Sie wie viel trinken, so können Sie abends selbst kontrollieren, ob Sie Ihr Tages-Soll erfüllt haben. Ganz nebenbei erhalten Sie so auch einen Überblick über Ihre Trinkgewohnheiten und können diese optimieren.

SILAT GERAK PILIHAN



Ernährung / Trinken

Steter Tropfen

Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt. Es macht wenig Sinn, die erforderlichen 1,5 bis 2 Liter auf einmal zu trinken, da unser Darm pro Viertelstunde nur 0,2 Liter Flüssigkeit aufnehmen kann.

Erfrischung: *on the rocks*

Ein echter Barkeeper-Insider-Tipp: Eiswürfel aus stillem Mineralwasser schmelzen viel langsamer, verwässern Ihren Drink nicht, sondern verstärken sogar das Aroma.

Wie in: *Bella Italia*

Kaum wach, schon steht der Kaffee auf dem Tisch? Wenn Sie auf Ihr Morgen-Ritual nicht verzichten wollen, schenken Sie sich ein Glas Mineralwasser dazu ein. In Südeuropa ist das schon lange Usus. Während Kaffee dem Körper Flüssigkeit und Mineralien entzieht, stellt Mineralwasser die Balance wieder her.

Alle Tipps und noch mehr findet man auf der Seite von Gerolsteiner unter:

<http://www.gerolsteiner.de/index.php?home=&flash=1>