

TRINK MEHR WASSER: HYDRATION

5 Methoden für bessere Flüssigkeitszufuhr

Wasser ist von zentraler Bedeutung für den ganzen Körper, denn dieser besteht zu etwa 60% aus Wasser. Wir müssen uns von innen und außen gut mit Flüssigkeit versorgen, damit wir gut aussehen und uns gut fühlen.

Wie schaffen wir das? Mit diesen 5 Tipps schaffst du es, viel Wasser zu trinken und dich gut mit Flüssigkeit versorgt zu halten.

unsere Lösung
v

ALOE VERA GETRÄNKEKONZENTRAT

Leckeres, kalorienarmes Getränk, das dazu beiträgt, dich ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen. Einfach in dein Wasser geben, als gesündere Alternative zu kalorienreichen, zuckerhaltigen Getränken.

TEEGETRÄNK

Wache mit einem belebenden Kräutergetränk auf, das mit 85 mg Koffein deine Konzentrationsfähigkeit erhöht. Kalorienarm und mit Extrakten von Grüntee und schwarzem Tee angereichert, ist es heiß oder kalt ein erfrischendes Getränk.

1. HAB ES IM BLICK

Es kann wirklich helfen, die Menge Wasser, die du den Tag über trinken willst, im Blick zu haben. Fülle die Menge Wasser, die du am Tag trinken willst, in eine Flasche und nimm sie immer mit. Das erinnert dich daran, mehr zu trinken und motiviert dich auch darauf zu achten, dich über den Tag verteilt regelmäßig mit Wasser zu versorgen.

2. STELL ES KALT

Kaltes Wasser wirkt oft erfrischender als normal temperiertes Wasser. Hol dir morgens eine Flasche Wasser aus dem Tiefkühlfach und nimm sie mit. Sie bleibt einige Stunden kalt, was dir helfen kann, mehr zu trinken.

3. WACH DAMIT AUF

Unser pelziger Belag auf der Zunge zeigt uns am Morgen, dass wir dehydriert sind. Nimm also ein Glas Wasser mit ans Bett und trinke es noch bevor du morgens die Beine aus dem Bett schwingst.

4. GIB IHM AROMA

Kreiere dein eigenes Wasser. Gib Aloe Vera Getränkekonzentrat dazu oder einen Schnitz frische Zitrone oder Limette, etwas Gurke, ein paar Beeren, frische Minze oder Ingwer. So wird es etwas Besonderes und bekommt außerdem ein erfrischendes Aroma.

5. TRINK ES AUCH ABENDS

Nimm Wasser einfach als Aperitif und fange deine Mahlzeiten immer mit einem Glas Wasser an. Nicht nur trinkst du dann über den Tag verteilt mehr Wasser, sondern es kann auch deinen Appetit etwas zügeln.¹

¹ Van Walleghen EL, et al. Obesity (Silver Spring). 2007 Jan;15(1):93-9.