



# Jeden Tag genug trinken – so geht's!

## 1. EIN GLAS WASSER VOR JEDER MAHLZEIT.

Das hilft erstens, weniger zu essen, und macht zweitens regelmäßiges Trinken zur festen Gewohnheit.

## 2. ENTDECKEN SIE SCHARFE GERICHTE.

Zutaten wie Ingwer, Pfeffer oder Chili verstärken den Durst und machen es leichter, mehr Getränke zu sich zu nehmen.

## 3. UNTERWEGS WASSER MITNEHMEN.

Auf Reisen oder im Beruf wimmelt es vor Ablenkungen, das Trinken tritt in den Hintergrund. Die Lösung: Glas- oder Metallflasche mit Wasser füllen und IMMER in die Tasche packen. Und falls sie mal leer ist, an jedem beliebigen Wasserhahn wieder auffüllen.

## 4. WASSER IN GRIFFNÄHE HALTEN.

Ob am Arbeitsplatz, im Wohnzimmer oder beim Kochen: Ein Glas oder eine Karaffe mit Wasser erinnert an das Trinken zwischendurch.

## 5. MIT GENUSS ZELEBRIEREN.

Legen Sie Gurken- oder Orangenscheiben, ein paar frische Minzblätter oder einige Beeren in den Wasserkrug. Das schmeckt gut, sieht schön aus und macht das Trinken interessanter.

## 6. ZU KAFFEE & ALKOHOL WASSER GENIESSEN.

Kaffees und alkoholische Getränke wirken entwässernd. Trinken Sie dazu also immer ein Glas Wasser, um den Verlust auszugleichen.

## 7. FREUDE AM TEE ENTDECKEN.

Es muss nicht immer Wasser sein. Probieren Sie sich durch die leckeren ungesüßten Teesorten aus Ihrem Reformhaus® und machen Sie daraus ein Ritual: als Nachmittagstee, vor der Morgenmeditation oder zwischendurch bei einer kleinen Yoga-Übung.

## 8. TIMER AM HANDY NUTZEN.

Ob als Wecker oder Zeitschaltuhr alle 60 Minuten: Lassen Sie sich von Ihrem Handy daran erinnern, dass es mal wieder Zeit für ein Glas Wasser ist.