

Kraft + Vitalität!



Unser Tipp!

Deuten Sie Körpersignale richtig:

Nicht selten werden die Signale für Hunger und Durst verwechselt. „Hunger“ zwischen den Mahlzeiten kann auch bedeuten, dass Sie durstig sind.

Trinken unterwegs:

Ob ins Büro, zum Sport oder für die längere Autofahrt – nehmen Sie sich frisches Leitungswasser in einer wiederbefüllbaren Trinkflasche mit.

Wer regelmäßig trinkt, hat mehr Kraft und Vitalität.

Ein Minus in unserem Wasserhaushalt geht zu Lasten von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. **Unser Körper braucht für alle Stoffwechselvorgänge Flüssigkeit** – rund um die Uhr.

Da uns ein Wasserspeicher fehlt, ist das regelmäßige Trinken wichtig.

Trinkwasser wirkt vitalisierend. Haut und Schleimhäute trocknen weniger aus, die Sehkraft wird verbessert, die Verdauung funktioniert und der Kreislauf bleibt stabil. Nicht nur der Körper, auch der Geist wird „wacher“.

Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent unseres Körper-

gewichtes ist die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit um bis zu 20 Prozent vermindert. Wir können schlechter denken, unsere Konzentrationsfähigkeit lässt nach, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Migräne und Kreislaufstörungen können sich einstellen.

