

## TRINKTRAINING



Unser Körper besteht zum überwiegenden Teil aus Wasser – es sind ca. 70 %. Daher ist es wichtig, für regelmäßige ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen, um die Körperfunktionen gut zu unterstützen. Im Alltag wird man allerdings oft abgelenkt und vergisst dadurch, regelmäßig zu trinken. Somit ist es nicht nur während einer Fastenwoche wichtig!

### Tipps für Ihr Trinkverhalten:

- Trinken Sie bereits nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser, am besten warm mit Zitrone und Honig, dieses wirkt wie eine Dusche von innen. Warme Getränke am Morgen tun dem Magen gut.
- Platzieren Sie einen großen Krug Wasser oder eine Flasche immer in Sichtweite. Trinkrituale fördern die Gewohnheit: Trinken Sie eine Tasse Tee am Morgen, Nachmittag und am Abend, dies strukturiert den Tag und bietet Gelegenheit zum Entspannen.
- Peppen Sie Ihr Wasser mit frischen Zitronenscheiben, Minz- oder Melissenblättern, Apfelscheiben, Beerenfrüchten oder Ingwerscheiben auf – es verleiht ein feines Aroma.
- Verwöhnen Sie sich selbst mit einem schönen Glas oder einer schmucken Teetasse. Überlegen Sie sich, wann im Rahmen Ihrer Arbeitsabläufe eine Trinkpause am besten passt.
- Nehmen Sie für unterwegs immer eine Flasche mit Wasser oder stillem Mineralwasser mit.
- Trinken Sie nach jeder Tasse Kaffee oder Schwarztee ein Glas Wasser zum Ausgleich.

TIPP: Formel für den Tagesbedarf eines Erwachsenen: 40 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht!



ICH WÜNSCHE IHNEN EIN GUTES GELINGEN!

Autorin: Astrid Rericha

*Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin, Systemischer Gesundheitscoach*