

So geht Trinken nicht vergessen

Damit unser Körper die anfallenden Stoffwechselprodukte verarbeiten und ausscheiden kann, braucht er regelmässig Wasser. Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt unterstützt aber auch die Durchblutung wichtiger Organe und hält die Verdauung auf Trab. Beim Abnehmen ist genügend Flüssiges also unerlässlich. Am besten über den Tag verteilt regelmässig trinken – bevor Durst aufkommt. Und so kommt niemand zu kurz:

↳ *Zu Hause und am Arbeitsplatz eine volle Flasche Wasser ins Blickfeld stellen und bis zum Abend leer trinken. Wer nicht direkt aus der Flasche trinkt, für den sind grosse Trinkgläser von mindestens 0,4 Liter Inhalt ideal.*

↳ *Beschäftigten helfen Zettel an Computer, Fernseher, Telefon oder Kühlschrank, sich ans Trinken zu erinnern. Auch gut: Trink-Memo (zum Beispiel als Bildschirmschoner) am PC oder Handy einrichten.*

↳ *Nach Tätigkeiten, die täglich mehrmals wiederholt werden, jeweils ein Glas Wasser trinken. Zum Beispiel nach einem Telefonat, nach dem Überprüfen der E-Mails oder nach dem Toilettenbesuch.*

↳ *Teeliebhaber giessen morgens gleich eine ganze Kanne auf. Eine oder zwei Tassen Tee geniessen sie zum Frühstück. Der Rest kommt in eine Thermoskanne und wird im Verlaufe des Tages ausgetrunken. Ein Schlummertee vor dem Zubettgehen rundet den Flüssigkeitshaushalt ab.*