

Trink-Tipps des Forum Trinkwasser

Frankfurt am Main, April 2013 – Wie schaffe ich es, jeden Tag mindestens 1,5 Liter zu trinken? Diese Tipps helfen dabei, sowohl ausreichend als auch regelmäßig zu trinken!

Im Büro / am Arbeitsplatz / zu Hause

- Trinkflasche oder Karaffe möglichst in Sichtweite bereitstellen, um sich immer wieder ans Trinken zu erinnern
- In den Pausen und zu den Mahlzeiten etwas trinken
- Zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Trinkwasser trinken
- Für Abwechslung sorgen: Trinkwasser aufsprudeln, mit Obstscheiben oder Pfefferminzblättern verfeinern oder mit Säften mischen

Während längerer Autofahrten

- Bei der Reiseplanung gefüllte Trinkflaschen nicht vergessen
- Öfter mal eine Trinkpause einlegen

Beim Sport

- Zum Sport immer eine Trinkflasche mitnehmen
- Am Tag vor intensiven Belastungen ausreichend trinken
- 15 bis 30 Minuten vorher 300 bis 500 Milliliter kühles Trinkwasser (15-22°C) trinken
- Während des Sports alle 15 bis 20 Minuten kühles Trinkwasser trinken
- Vor und nach dem Sport auf die Waage stellen und ermittelten Gewichtsverlust durch Trinken ausgleichen

***Das Forum Trinkwasser e. V.** informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen und eine attraktive Trinkflasche gibt es auf der Webseite www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser.geniessen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.*

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.

c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Iris Löhlein, Julia Carstens

Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main

Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, j.carstens@relations.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de