

Trinken



- mind. 1,5 - 2 Liter pro Tag trinken
- natriumreiches Mineralwasser (> 20mg/l)
- Wasser mit Zitrone, Gurke, Minze, etc. verfeinern bzw. Fruchtschorlen trinken
- lauwarme Kräuter- & Früchtetees trinken
- Buttermilch oder Molke trinken
- „Trinkoasen“ nutzen bzw. Gläser stetig füllen
- Trinkrituale einführen z.B. Getränk zur Mahlzeit
- Trinkplan/Trinkprotokoll führen
- farbenfrohe, „schöne“ Gläser nutzen
- Verzicht auf Alkohol, Kaffee & Light-Produkte
- Getränke nicht heiß oder eiskalt trinken