

# ESSEN AUF DIE ARBEIT

## MINERALWASSER - PIMP YOUR WATER!

### Wähle dein Wasser:

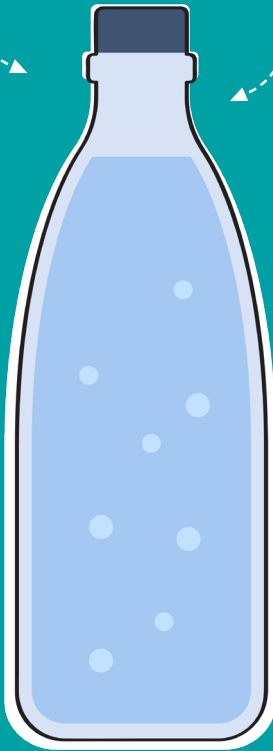
- Leitungswasser
- Mineralwasser



### Wähle eine Frucht z. B.:

- Zitrone
- Orange
- Beeren
- Apfel

Waschen und ggf. in Scheiben schneiden



### Wähle Kräuter z.B.:

- Minze
- Giersch
- Zitronenmelisse
- Lavendel



### Nach Wahl:

- gefrorene Beeren
- Eiswürfel aus Saft z.B. Apfel oder Kirsche



# MINERALWASSER - PIMP YOUR WATER!

Schon gewusst? Dein Körper besteht zu 50-65% aus Wasser. Das sorgt dafür, dass lebenswichtige Vorgänge in unserem Stoffwechsel gut funktionieren. Dafür brauchen wir jeden Tag ca. 1 ½-2 Liter Flüssigkeitsnachschub. Trinken wir nicht ausreichend, sind Kopfschmerzen, Schwindel, Leistungsabfall meist nicht weit. Oft übersehen wir das Durstgefühl und müssen uns regelmäßig daran erinnern etwas zu trinken. Aber was? Am besten für Körper und Klima ist Wasser oder ungesüßter Tee. Säfte am besten sparsam und verdünnt als Schorle genießen.

Für unser Leitungswasser gilt die Trinkwasserverordnung, diese sorgt dafür, dass wir ein sehr gut überwacht Lebensmittel direkt nach Hause geliefert bekommen. Es steht uns kostengünstig zur Verfügung und gleichzeitig schont es die Umwelt, Portemonnaie und unsere Ressourcen. Wasserkästen schleppen war gestern!

