

# Woche #3

## Trink dich fit!



Unser Körper besteht zu rund 60 % aus Wasser. Dieser Wasservorrat muss aber immer wieder aufgefüllt werden. Deswegen ist es wichtig, dass wir genug trinken - zwischen 1,5 bis 2 Liter Wasser empfehlen Gesundheitsexperten. Trinken auf Vorrat funktioniert übrigens nicht. Der Körper kann immer nur wenige Mengen Wasser auf einmal aufnehmen. Deswegen solltest du lieber gleichmäßig über den Tag verteilt trinken und nicht gleich 2 Liter auf einmal.

### Mit diesen Tipps kannst du dich besser zum Trinken motivieren:

- Stelle in verschiedenen Räumen deiner Wohnung gut sichtbar eine Flasche Wasser auf, sodass du immer dazu greifen kannst.
- Unterwegs solltest du immer eine Flasche Wasser dabei haben.
- Dir schmeckt Wasser zu langweilig? Peppe es mit Obst oder Kräutern auf! Ungesüßter Kräutertee ist auch ein guter Ersatz.
- Führe ein Wassertagebuch, damit du weißt, ob du genug trinkst
- Trink direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser. So kannst du direkt ein Kästchen von deiner Checkliste abhaken.

### Edgars Tipp

*Trink mit einem Strohhalm!  
Dann trinkt man automatisch mehr.*



### Warum ist trinken so wichtig?

Unser Körper braucht jede Menge Wasser, um Nährstoffe und Vitamine zu transportieren, damit sie dort ankommen, wo sie hinsollen. Wenn dein Körper zu wenig Wasser hat, führt das zu Kopfschmerzen, Hautunreinheiten, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Deshalb: Wenn du mal wieder Kopfschmerzen hast, versuche einmal ein großes Glas Wasser zu trinken, bevor du zur Kopfschmerztablette greifst – manchmal hilft das schon.

### Checkliste

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ein Kästchen entspricht einem großen Glas á 300 ml.