

## Trinkplan für heiße Tage ...

... damit Sie immer kühlen Kopf bewahren:



- Als Frühstücksgetränk neben Kaffee und Tee ein Glas Wasser oder verdünnten Obst- oder Gemüsesaft.
- Zwei Gläser Leitungs- oder Mineralwasser oder verdünnten Obstsaft am Vormittag.
- Auch zum Mittagessen mindestens ein großes Glas Wasser.
- Am Nachmittag neben dem Kaffee ein Kräutertee oder Wasser.
- Zum Abendessen ebenfalls mindestens ein Drittel Liter Flüssigkeit. Auch hier in erster Linie am besten (Mineral-)Wasser oder verdünnter Obst- oder Gemüsesaft.
- Als Entspannung am Abend stellen alkoholfreie Genüsse wie Mineralwasser mit Zitronensaft, selbst zubereiteter Eistee oder Früchtetee mit Orangen- oder Apfelsaft eine geschmacklich äußerst attraktive Variante dar.

**Unser Tipp:** stellen Sie sich eine Karaffe Wasser immer in Sichtweite und trinken Sie das Wasser, wenn Sie daran vorbeigehen. Auch an Ihrem Arbeitsplatz sollte immer ein Glas mit Wasser stehen.