

# WERDEN SIE TRINKPROFI

Wasser ist lebensnotwendig. Menschen können keinen Wasservorrat speichern, deshalb ist es wichtig, die Trinkmenge über den Tag zu verteilen. Dies gelingt mit unserer Flasche von "drinkitnow" ganz einfach. Dank der cleveren Skala Schritt für Schritt zum Ziel.



## 5 Tipps wie Sie Ihr Ziel spielend erreichen

Weil auf das Durstgefühl nicht immer Verlass ist, greifen Sie am besten zu einigen Tricks:

**Erinnerungen:** Warten Sie nicht erst bis Sie Durst bekommen. Ein Wecker mit Timer-Funktion im Handy kann Sie daran erinnern, alle zwei Stunden 0,25 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder kalorienarmen Getränken zu trinken.

**Wasserreiche Lebensmittel:** Auch durch wasserreiche Nahrungsmittel lässt sich der Flüssigkeitshaushalt leichter erreichen. Suppen, Obst oder Gemüse helfen Ihnen dabei, Ihren Flüssigkeitsbedarf besser zu decken.

**Getränke immer griffbereit haben:** Ob zu Hause oder unterwegs, am Arbeitsplatz oder beim Sport - achten Sie darauf, immer ein Glas oder eine Wasserflasche in greifbarer Nähe zu haben.

**Rituale:** ein festes Ritual hilft Ihnen dabei, bewusster ans Trinken zu denken. Nicht nur zu den Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten, sondern darüber hinaus etwa im 2 Stunden Takt an Getränke zu denken. Das kann zum Beispiel nach jeder erledigten Aufgabe sein. Mehrere kleine Mengen schaffen Sie leichter als einige Große.

**Abwechslung:** immer nur Wasser trinken kann auf Dauer langweilig werden. Bringen Sie Abwechslung in Ihren Getränke-Alltag. Infused Water kann Wasser etwas aufpeppen. Dazu geben Sie einfach ein Scheibe Obst oder auch Gurke mit frischen Kräutern wie Minze oder Zitronenmelisse in ihr Wasser. Tees oder Tee- und Saftschorlen sind ebenso eine schmackhafte Alternative.

## Unsere Trink-Challenge

Trinken Sie vier Wochen lang alle zwei Stunden ca. ¼ l Wasser, Tee oder Schorle und nehmen Sie an unserer Trink-Challenge teil!

Nutzen Sie hierfür den Trinkkalender auf der Rückseite oder laden Sie eine der gängigen "Trinkwecker" -Apps aus Ihrem App-Store oder Google-Store herunter.



Der Code zur Freischaltung der App lautet: 1234

## Wir sind für Sie da.

 24-h-Servicetelefon  
0800 1656616\*

 facebook.com/bkk.vbu

 Servicefax  
0800 1656617\*

 meine-krankenkasse.de  
info@bkk-vbu.de

\*kostenfrei innerhalb  
Deutschlands

meine-krankenkasse.de

über 40 ServiceCenter bundesweit | kostenloses 24-h-Servicetelefon 0800 1656616 | facebook.com/bkk.vbu

1. WOCH

2. WOCH

3. WOCH

4. WOCH

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag

