

TIPPS FÜR DEN ALLTAG



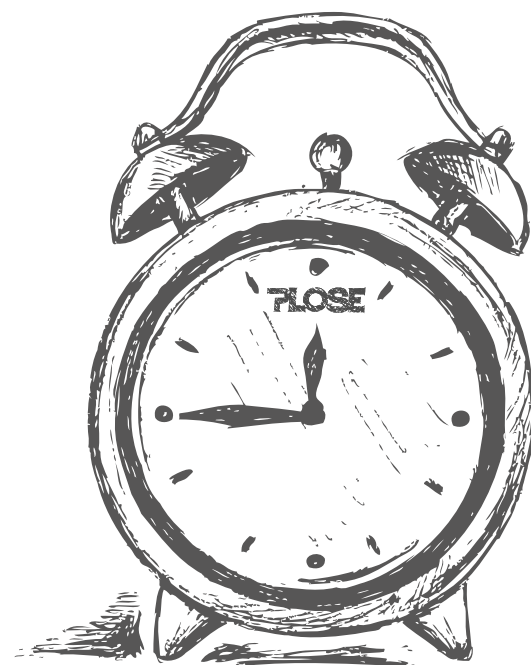


WASSER MARSCH!

MIT DIESEN 33 TIPPS ERREICHEN SIE IHRE
TÄGLICHE TRINKMENGE MIT LEICHTIGKEIT!

1. WÄSSRIGER TAGESSTART

Mit einem Glas Mineralwasser am Morgen starten Sie den Tag gleich in die richtige Richtung und sind gleich wacher. Wasserverluste über Haut und Atem während des Schlafs werden so direkt am Morgen ausgeglichen.



2. WASSERGLAS ODER FLASCHE AM BETT POSITIONIEREN

Um Tipp 1 umsetzen zu können, müssen Sie erst mal daran denken. Das ist frühmorgens nicht immer leicht, deswegen einfach die Flasche oder ein Glas direkt ans Bett stellen. So sticht es Ihnen nach dem Aufwachen gleich ins Auge.

3. GRÖßERE GLÄSER NEHMEN

Als Kind wurde einem bereits eingebläut, Mahlzeiten sollen aufgegessen und Gläser sollen leer getrunken werden. Warum das nicht nutzen, um sich selbst ein Schnippchen zu schlagen? Mit einem größeren Glas nehmen Sie ganz einfach auch eine größere Menge Wasser zu sich.

4. SCHÖNE GLÄSER NEHMEN

Ein Mineralwasser eingeschenkt in einem schicken Glas schenkt Ihnen gleich ein anderes Lebensgefühl. Sie tun sich selbst etwas Gutes und bringen etwas Luxus in den Alltag. Mehr zu trinken geht dann von ganz alleine.

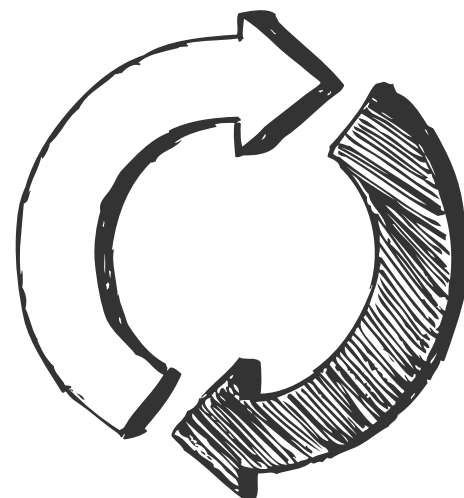
5. GLAS IN SICHTWEITE STELLEN

Aus den Augen, aus dem Sinn. Das stimmt nun mal leider sehr oft. Dies können Sie jedoch auch für sich nutzen. Wer sich das Wasserglas in Sichtweite stellt, wird am Abend sicher nicht die böse Erkenntnis bekommen, heute wieder total das Trinken vergessen zu haben.



6. RITUAL SCHAFFEN

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Vieles passiert einfach nebenbei, weil es jeden Tag so abläuft. Mit einem Wassertrinkritual kann mehr zu trinken so in den Tagesablauf integriert werden. Das kann ganz simpel sein, beispielsweise immer ein Glas Mineralwasser zur vollen Stunde trinken.



7. UNTERWEGS WASSER MITNEHMEN

Viele Leute haben selten Durst und verspüren sie doch einmal das Gefühl, sind sie unterwegs und haben gerade nichts zur Hand. Dann gerät das Trinken wieder in Vergessenheit. Deswegen hilft es, unterwegs immer eine Flasche Mineralwasser dabeizuhaben.

8. KLEINE ZIELE SETZEN



Sollten Sie Probleme haben, überhaupt Wasser zu trinken, dann ist es sinnvoll, sich nicht von 0 auf 1,5 Liter täglich steigern zu wollen. Das wird nicht von heute auf morgen klappen, und

das Ziel scheint somit verfehlt – das deprimiert. Nehmen Sie sich also vor, erst mal täglich nur ein paar Gläser zu trinken. So stellen sich schnell Erfolgserlebnisse ein, und das motiviert.

9. PLOSE-TRINKWOCHE BENUTZEN

Um festzustellen, wie viel Sie tatsächlich trinken, hilft es, die Plose-Trinkwoche zu nutzen. Zum einen hilft sie, einen Überblick zu erhalten, zum anderen dient sie der Selbstkontrolle. Den handlichen Post-it-Block einfach an den Arbeitsplatz legen und für jedes getrunkene Glas Wasser eines auf der Trinkwoche ankreuzen. Die Plose-Trinkwoche können Sie mit einer E-Mail an plose@kommunikationpur.com unter Angabe des Stichworts „Trinkwoche“ und Ihrer Adresse kostenlos bestellen.



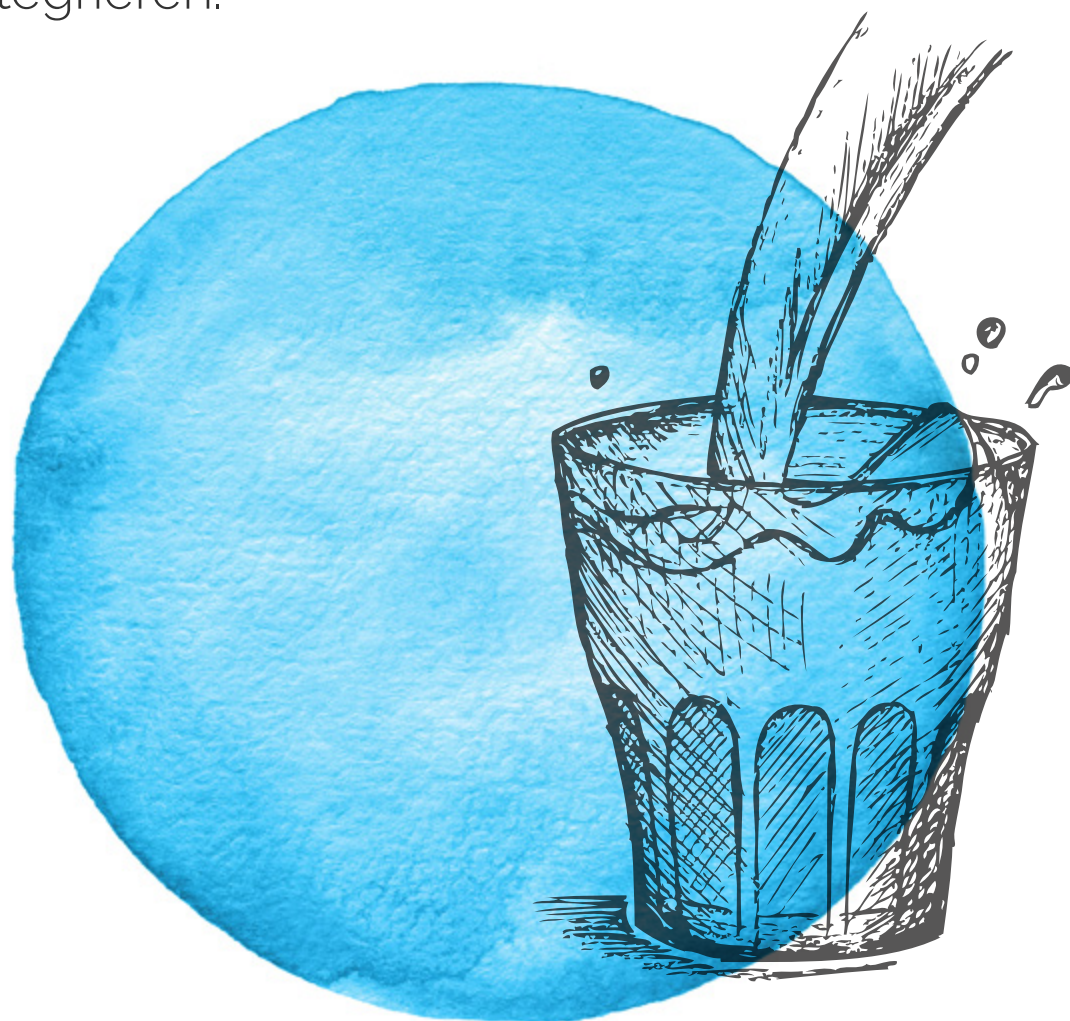
10. TIMER AM PC STELLEN

„Mensch, hätte mich doch nur jemand regelmäßig erinnert, ein Glas Mineralwasser zu trinken.“

Wer am PC arbeitet, kann sich einfach einen Timer stellen. Wer viel unterwegs ist, kann sich eine Alarmfunktion im Handy einrichten. Hauptsache, ein kleiner Ton erinnert ans Trinken.

11. HAUSTÜR ZU, WASSER MARSCH

Feierabend, in die Bahn trotten, nach Hause laufen, Tür auf, Jogginghose an und ein Glas Mineralwasser trinken. Danach kann das Abendprogramm weitergehen. Das wäre ein weiteres Beispiel, um Trinken besser zu integrieren.



12. NIE ZUM SPORT OHNE MINERALWASSER

Bei Sport zu schwitzen ist ganz normal und sogar gesund, aber dabei verliert der Körper Wasser. Der Bedarf, Mineralwasser zu trinken, steigt demnach. Gehen Sie also nie ohne Wasser zum Sport.

13. GLAS WASSER ZUM KAFFEE

In vielen Cafés gehört ein Glas Wasser wie der Keks zum Kaffee selbstverständlich dazu. Warum nicht auch zu Hause oder auf der Arbeit das obligatorische Gläschen automatisch dazustellen?



14. JEDEN ABEND WASSERFLASCHE IN DIE TASCHE STECKEN

Eine Flasche Wasser sollte wie Geldbörse und Schlüssel immer in der Tasche stecken, um Wasser auch unterwegs immer parat zu haben. Um die Flasche in der morgendlichen Hektik nicht zu vergessen, einfach abends schon in die Tasche oder in die Nähe der Haustür stellen.

15. TRINKMENGE IM KALENDER EINTRAGEN

Tragen Sie Ihre tägliche Trinkmenge wie ein wichtiges Meeting oder eine Verabredung in Ihren Kalender, ob handgeschrieben oder online, ein. Schaffen Sie zehn Tage hintereinander Ihre gewünschte Trinkmenge, belohnen Sie sich mit einer Kleinigkeit.

16. ZU JEDEM ESSEN WASSER TRINKEN

Wer sich zu jeder Mahlzeit und zu jedem Snack automatisch ein Glas Wasser einschenkt, erreicht schon dadurch die tägliche Trinkmenge mit Leichtigkeit.



17. ZWISCHEN NATURALE, FRIZZANTE UND MEDIUM ABWECHSELN

Wechseln Sie zwischen den unterschiedlichen Kohlensäuregehalten eines Mineralwassers ab, um Ihre tägliche Wasserzufuhr interessanter zu machen. Von still bis spritzig – testen Sie sich einfach mal durch.

18. GEFRORENE FRÜCHTE ALS EISWÜRFEL

Besonders im Sommer sind gefrorene Früchte wie z.B. Beeren der Extra-Frischekick im Mineralwasser und peppen es optisch und geschmacklich auf.



19. SELBST GEMACHTE SMOOTHIES MIT MINERALWASSER AUFFÜLLEN

Smoothies, ob rot oder grün, liegen voll im Trend. Am besten füllen Sie sie mit Mineralwasser auf und erhöhen so ganz einfach Ihre Trinkmenge.

20. EXTRA-TRINKMENGE BEI HOHEN TEMPERATUREN

Wer ganz bewusst bei hohen Temperaturen ein Mehr an Wasser einplant, deckt den höheren Bedarf an diesen Tagen und vermeidet Durst und Wasserverluste.

21. WASSERTRINKEN ALS KLEINE AUSZEIT

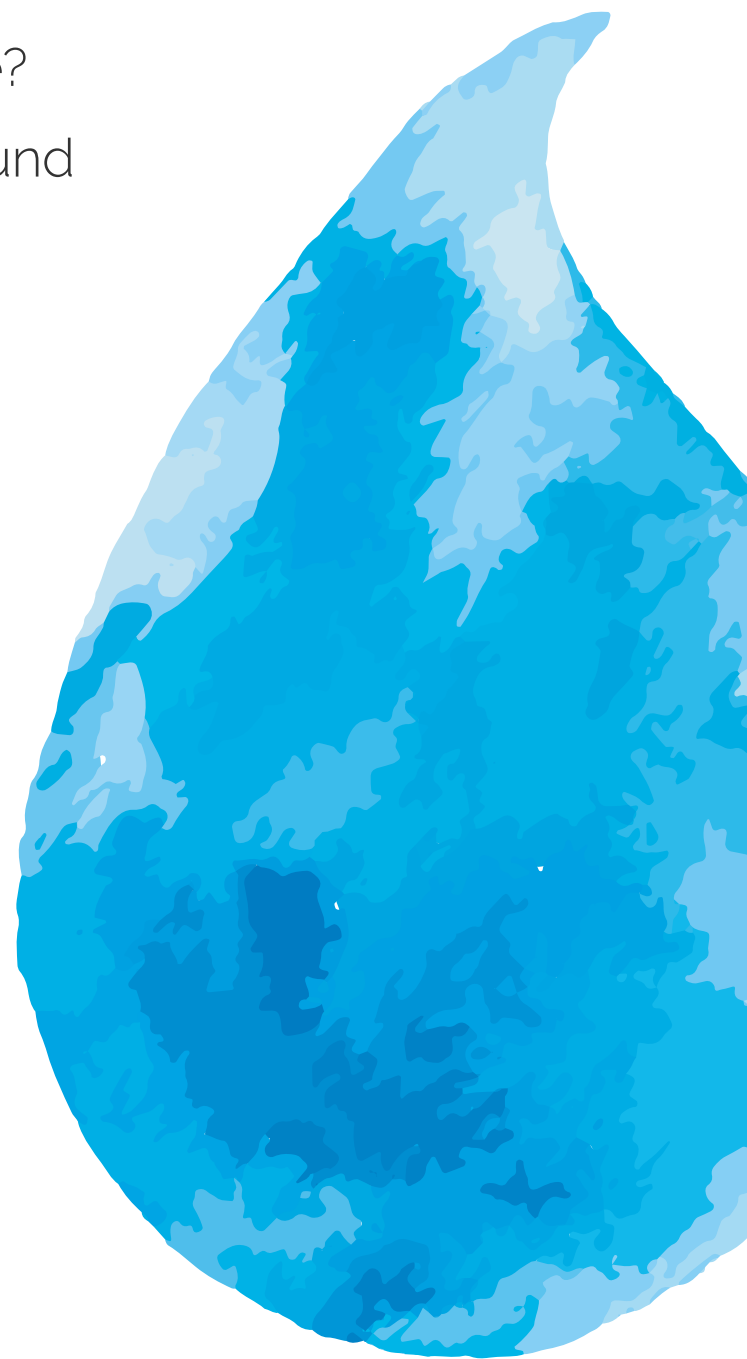
Verbinden Sie mit dem Wassertrinken eine kleine Auszeit für sich selbst und schulen Sie Ihre Achtsamkeit. Wie fühlt sich das Wasser im Mund an, wie tanzt die Kohlensäure auf der Zunge? Nehmen Sie danach einen tiefen Atemzug und widmen Sie sich wieder Ihren Aufgaben.

22. NACH ERLEDIGTEN AUFGABEN EINE TRINKPAUSE EINLEGEN

Sie haben eine Aufgabe erledigt? Prima! Bevor Sie weitermachen, trinken Sie doch etwas Wasser und machen Sie diese Verknüpfung zur Gewohnheit.

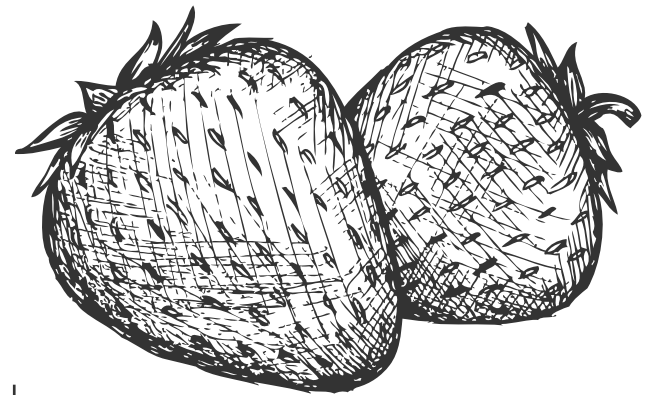
23. IMMER EINEN AUSREICHENDEN WASSERVORRAT ANLEGEN

Versuchen Sie, immer einen ausreichenden Wasservorrat zu haben, damit Sie nie in die Trink-Wüste kommen. Ob auf der Arbeit oder zu Hause, füllen Sie Ihre Oase immer wieder auf.



24. ZIELE SETZEN

Ziele motivieren – doch wie wird aus dem Wunsch, mehr Wasser zu trinken, ein richtiges Ziel? Indem Sie einen Zeitrahmen bestimmen. Der erste Liter muss bis 12 Uhr getrunken werden ist zum Beispiel eine klare Ansage.



25. WASSER AROMATISIEREN

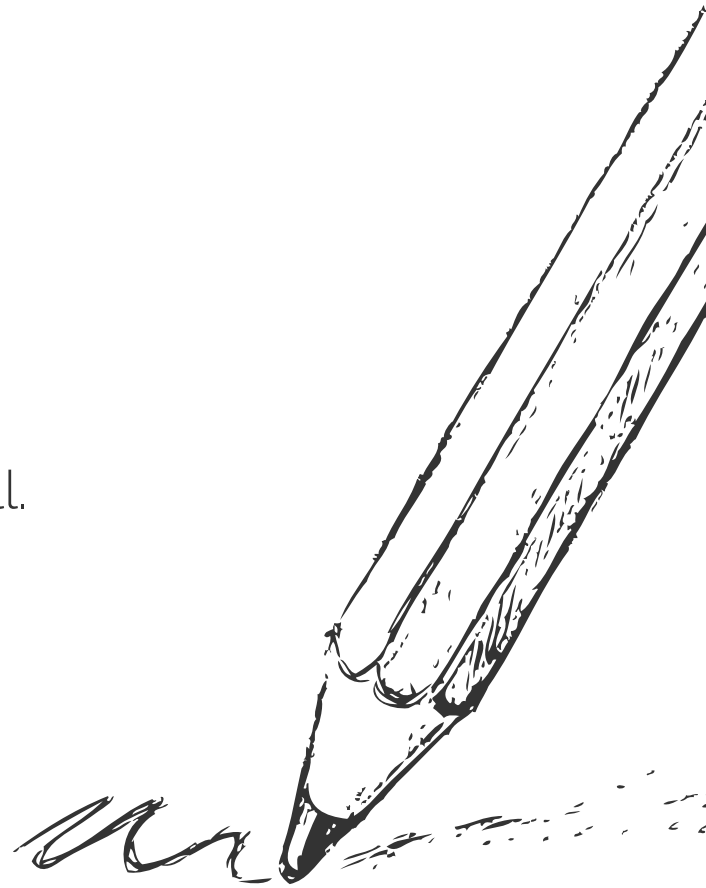
Infused Water ist in aller Munde. Also einfach Kräuter, Früchte und Gemüsestücke in Ihr Wasser geben und die Geschmacksvielfalt erleben. Auch Appetit zwischen den Mahlzeiten kann so mit einem Glas Wasser gestillt werden.

26. EXTRA-TRINKMENGE BEI HOHEN TEMPERATUREN

Wer ganz bewusst bei hohen Temperaturen ein Mehr an Wasser einplant, deckt den höheren Bedarf an diesen Tagen und vermeidet Durst und Wasserverluste.

27. TRINKVERTRAG

Machen Sie es schriftlich und verbindlich, indem Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, Kollegen oder Freunden einen Trinkvertrag aufsetzen, der ganz genau festlegt, welche Wassermenge pro Tag getrunken werden soll. Wer vertragsbrüchig wird, muss etwas für den anderen tun, zum Beispiel den nächsten Wasservorrat bezahlen.



28. VORTEILE VON WASSERTRINKEN DEFINIEREN

Formulieren Sie Ihr ganz persönliches „Warum“! Warum möchten Sie ausreichend Wasser trinken? Vergegenwärtigen Sie sich die Vorteile oder erstellen Sie eine Liste mit Ihren wichtigsten Argumenten, um sich selbst zu überzeugen.

29. WASSER ZUM WEIN

Auch zum Wein sollte immer automatisch ein Glas Wasser getrunken werden. Aber Achtung:

Nie Rotwein und kohlensäurehaltiges Mineralwasser kombinieren, da die Kohlensäure die Gerbstoffe hervorhebt und den Geschmack des Weines auf der Zunge verändert.

30. WASSERTRINKEN AUF TO-DO-LISTE

Schreiben Sie Wassertrinken wie andere wichtige Aufgaben täglich auf Ihre To-do-Liste. Machen Sie es sich zur Basisaufgabe, und irgendwann wird es zur Gewohnheit werden.





31. AUF DEN EIGENEN KÖRPER HÖREN

Anzeichen von leichtem Wassermangel wie Kopfschmerzen oder Unkonzentriertheit in keinem Fall ignorieren, sondern gleich zum Wasserglas greifen.

32. GLAS FÜR GLAS

Woche für Woche bewusst ein Glas mehr als in der Vorwoche trinken, bis man seine perfekte Wassermenge erreicht hat, nimmt den Druck, es sofort auf 1,5 Liter und mehr zu schaffen, falls man ein Sehr-wenig-Trinker ist.



33. TRINKTEMPERATUR DEN EIGENEN VORLIEBEN ANPASSEN

Mögen Sie Ihr Mineralwasser eher bei Zimmertemperatur oder doch lieber gekühlt?
Passen Sie die Wassertemperatur Ihren eigenen Vorlieben und auch dem Wetter an.

