

Trinken Sie genug?

Einfache Tricks, um mehr zu trinken:

- Platzieren Sie Mineralwasser in Sicht- und Reichweite am Arbeitsplatz, am Schreibtisch, in der Küche oder im Auto.
- Gewöhnen Sie sich an, immer einen halben Liter Wasser dabeizuhaben und füllen Sie ihn mehrmals am Tag wieder auf.
- Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen und vor dem Essen ein Glas Wasser.
- Füllen Sie Ihr Glas immer sofort neu auf, nachdem Sie es ausgetrunken haben.



Impressum | April 2018

**Kompetenzzentrum Mineral- und Heilwasser (KMH)
am Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung**

Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover

**Am Kleinen Felde 30
30167 Hannover**

www.kmh.uni-hannover.de

Herausgeber: Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung
Gestaltung: Inga Schneider, Gundula Wirries