

UNSER WASSERKONSUM

IMPORTANT FACTS

Ernährungswissenschaftler und Ärzte empfehlen einen Wasserkonsum von **1,5 bis 2 Liter** pro Tag. Zusammen mit der Flüssigkeit, die wir durch Nahrung aufnehmen, sollte die durchschnittliche Tagesmenge, die wir an Flüssigkeit insgesamt konsumieren, bei etwa 2,5 Litern liegen. Achte darauf, dass du besonders nach dem Aufstehen, deinen Körper Wasser schenkst um fit und vital in den Alltag zu starten. Solltest du das nicht bereits tun, wirst du den positiven Effekt auf dein Leistungsniveau schnell bemerken.

TAGESMENGE UND WIRKUNG

**Faustregel: „Trinke täglich 30 – 40 ml Wasser pro kg
deines Körpergewichts.“**

Das bedeutet:

Du wiegst etwa 50 kg = Trinke pro Tag 2 Liter Wasser

Du wiegst etwa 70 kg = Trinke pro Tag 2,8 Liter Wasser

Du wiegst etwa 80 kg = Trinke pro Tag 3,2 Liter Wasser

Du wiegst etwa 100 kg = Trinke pro Tag 4 Liter Wasser

FAUSTFORMEL

DIE 10 WICHTIGSTEN GRÜNDE FÜR EINEN ACHTSAMEN WASSERKOSNUM

