



## TIPPS

- Noch wichtiger als die Gesamtmenge ist die Qualität des Getränks – achten Sie auf kalorienarme Getränke wie Mineralwasser, Tees oder gut verdünnte Fruchtsaftschorlen. Seien Sie hingegen sparsam mit Limonaden, Soft-, süßstoffangereicherten und aromatisierten Getränken sowie zuckerreichen Milchdrinks oder Smoothies und Säften.
- Für unterwegs und im Auto halten Sie immer eine Flasche Wasser bereit – das hemmt den ungeplanten Limokauf unterwegs.
- Behandeln Sie Limos und Säfte als Genussmittel für besondere Momente wie den Restaurantbesuch oder die Geburtstagsfeier.
- Auch im Job sollten Sie sich auf Mineralwasser, Tees und ab und zu einen Kaffee beschränken.

## ÜBUNG GETRÄNKEQUALITÄT

Tragen Sie für jedes konsumierte Getränk die Flüssigkeitsmenge in Litern ein:

Glas (0,25 l), Tasse (0,15-0,25 l), kleine Flasche (0,33-0,5 l), mittlere Flasche (1 l), große Flasche (1,5 l).

Wichtig: zur korrekten Berechnung Angabe in Litern; Zahlen durch Komma trennen

Tag/ Getränk	Säfte	Kaffee	Tee/ Wasser	Schorlen	Limos/ Cola/ Wellnessdrinks	Summe (in l)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						