

Wasser



Warum Wasser trinken?

- › Stärkt das Immunsystem
- › Verringert die Müdigkeit
- › Entschlackt den Körper von Giftstoffen
- › Erhöht die geistige Aufmerksamkeit

Tipps für das Wassertrinken

- › Beginne den Tag mit zwei Gläsern Wasser
- › Trinke 8-10 Gläser Wasser täglich
- › Trinke nicht zu den Mahlzeiten
- › Meide Softdrinks, Kaffee und Schwarztee

Harte Fakten über Softdrinks

Softdrinks sind heute populärer als Wasser. Sie enthalten jedoch durchschnittlich 10-12 Teelöffel Zucker. Dies kann zu starken Stimmungsschwankungen und Müdigkeit führen. Ein übermäßiger Verzehr von Zucker schwächt außerdem das Immunsystem und erhöht die Anfälligkeit für Krankheiten. Der wahre Durstlöscher für einen heißen Sommertag sollte ein Glas frisches Wasser sein.



Infos

16 Gesundheitsposter und
26 Kurzpräsentationen

www.healthexpos.org/Deutsch
Mail: Europe@HEResources.com
Bestellungen: Anita Schleicher
Tel.: 0043-7744-6629



70%

des menschlichen
Körpers bestehen
aus Wasser

**„Ich will dem Durstigen geben
von der Quelle des lebendigen
Wassers umsonst.“**