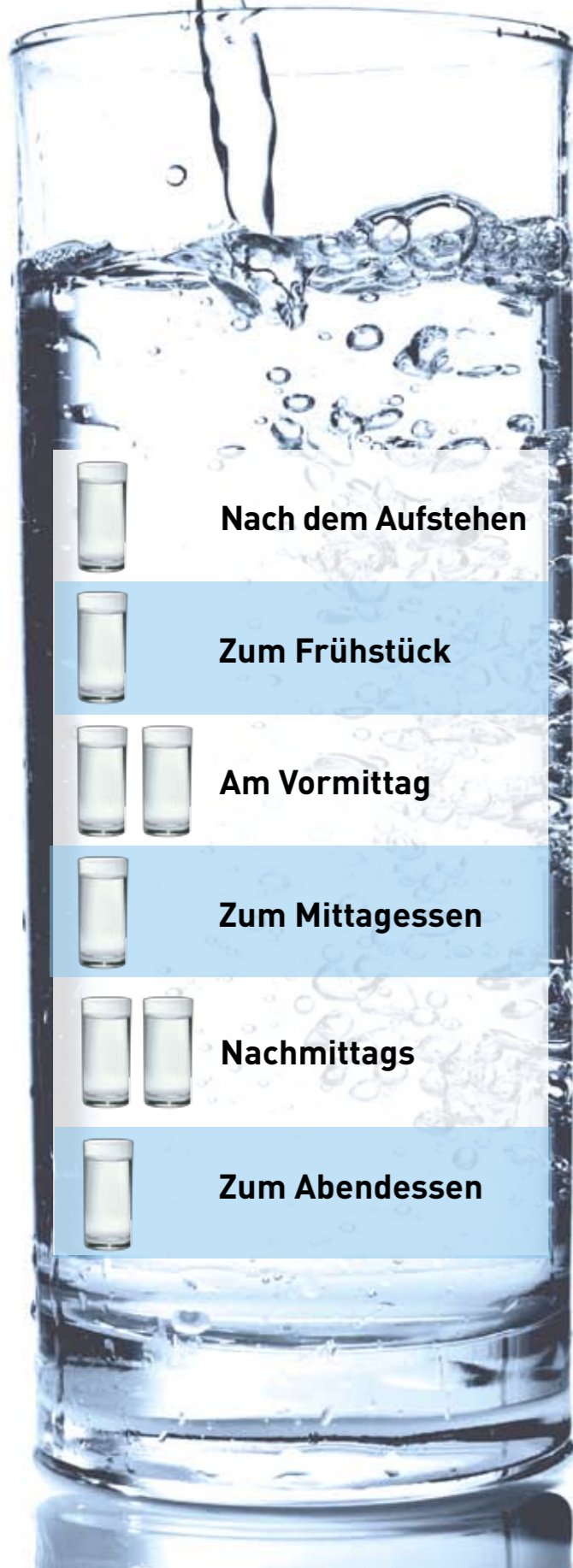


So kann ein
Trinkplan
aussehen:



Nach dem Aufstehen

Zum Frühstück

Am Vormittag

Zum Mittagessen

Nachmittags

Zum Abendessen

Haben sie heute schon ausreichend getrunken?

»Flüssigkeitsmangel kann sich negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auswirken, deshalb ist es besonders für ältere Menschen wichtig, regelmäßig und ausreichend zu trinken.

Trinken Sie sich fit!

Mineralwasser bietet zusätzlich die Möglichkeit, die Calcium- und Magnesiumversorgung zu verbessern.

Folgende Tipps können Ihnen dabei helfen

- ✓ Stellen Sie sich jeden Tag eine ausreichende Menge Mineralwasser bereit
- ✓ Nutzen Sie Pausen für einen Schluck Sprudel
- ✓ Trinken Sie zu jeder Mahlzeit
- ✓ Achten Sie bei körperlicher Aktivität darauf ausreichend zu trinken
- ✓ Trinken Sie bewusst. Stellen Sie Ihr Mineralwasser bewusst in Reichweite
- ✓ Besonders, wenn es draußen warm ist, benötigt ihr Körper ausreichend Flüssigkeit.
- ✓ Ein Trinkplan kann Ihnen helfen.


Wüteria
MINERALQUELLEN

Bei uns erhalten Sie bestes heimisches Mineralwasser aus dem Hause Wüteria Mineralquellen in Gemmingen. Die ausgewogene, bekömmliche Mineralisierung unseres Sprudels hilft Ihnen Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu stärken.

