



Flüssigkeit ist für alle Menschen lebensnotwendig. Sie löst mit der Nahrung aufgenommene Nährstoffe und transportiert diese zu den Zielorganen.

.....
 Warten Sie nicht erst auf den Durst, denn Durst ist ein Warnsignal dafür, dass dem Körper bereits Flüssigkeit fehlt!

Tag	Datum	Wassergläser - 250ml / Je Glas
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Jugendliche und Erwachsene sollten mindestens 1,5 Liter am Tag trinken, besser sind 2 Liter und mehr. Der Flüssigkeitsbedarf liegt ca. bei 1ml/kcal Nahrungsaufnahme und kann bei schwerer körperlicher Arbeit und sportlichen Aktivitäten auf insgesamt 5 Liter ansteigen.