



10 Tipps zur richtigen Getränkeauswahl

Allein durch die richtige Getränkeauswahl können Sie sich einige unnötige Kalorien sparen! Greifen Sie am besten zu unserem kostbaren Trinkwasser! Wenn Sie einmal eine Abwechslung haben möchten, dann achten Sie beim Einkauf auf den Zucker-, Frucht- und Süßstoffanteil des Getränkes.

1. Trinken Sie **Wasser, Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees** sowie Fruchtsäfte mit Wasser verdünnt.
2. Warten Sie nicht auf den Durst - trinken Sie bereits **bevor der Durst kommt**. Durst ist bereits das erste Warnsignal des Körpers für einen Flüssigkeitsmangel.
3. Trinken Sie **den ganzen Tag über regelmäßig** – dies hilft Ihnen dabei über den Tag verteilt die geistige und auch körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Regelmäßiges Trinken beugt auch Heißhungerattacken vor.
4. Trinken Sie täglich **1,5 – 2 Liter**.
5. Wasser schmeckt nach nichts? Schneiden Sie **Zitronen- oder Gurkenscheiben in Ihr Trinkwasser** und genießen Sie den natürlichen Geschmack!
6. Stellen Sie **Ihr Getränk in Reichweite**, damit Sie immer ein Getränk parat haben, nehmen Sie Ihre **Trinkflasche außer Haus mit!**
7. Trinken Sie **Fruchtsäfte möglichst gespritzt**. Obwohl der Zucker aus der Natur kommt, ist der Kaloriengehalt hoch.
8. Milch, Buttermilch, Molke- und Joghurtdrinks sind **keine Durstlöcher!**
Diese Produkte sind kalorienhaltig und sind eher ein flüssiges Lebensmittel als ein Durstlöcher – sie sind in Maßen als „Zwischenmahlzeit“ geeignet. Achtung: In einem halben Liter können umgerechnet zwischen 5 und 10 Würfelzucker enthalten sein!
9. **Achten Sie beim Einkauf** auf den Fruchtsaft-, Zucker- und Süßstoffanteil (Zutatenliste lesen!).
10. In sogenannten Wellnessgetränken (Mineralwassersorten oder Teezubereitungen mit diversen Geschmacksrichtungen wie z.B. Melisse, Pfirsich etc.) können umgerechnet bis zu 10 Würfelzucker versteckt sein. **Zutatenliste lesen** und nur selten diese Produkte genießen um versteckte Kalorienbomben zu vermeiden!

**Kostenfreie Workshops,
Beratungen und Vorträge!
JETZT ANMELDEN! Tel: 050 5855 7000
www.kgkk.at/guteidee**