

Gut versorgt durch den Tag - mit den richtigen Getränken!



UM DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND DIE GESUNDHEIT ZU ERHALTEN, SOLLTEN ERWACHSENE REGELMÄSSIG ÜBER DEN TAG VERTEILT WASSER TRINKEN.

Trinkwasser in Österreich

- ... 50% aus Quellen
- ... 50% aus Grundwasser

Diese Mischung gewährleistet hohe Reinheit und Qualität des Wassers!



REZEPT-TIPP - ISOTONISCHES SPORTGETRÄNK

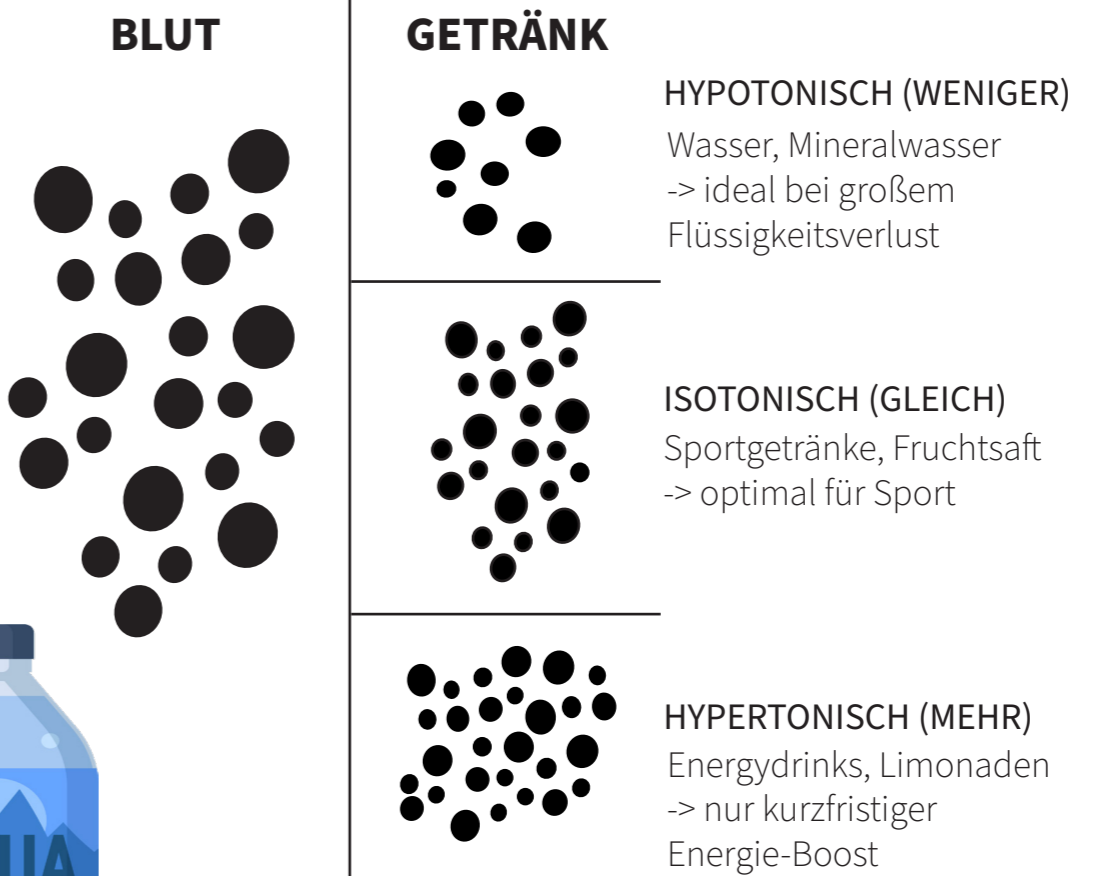
- 600 ml Wasser (still oder leicht mineralisiert)
- 200 ml 100% natürlicher Fruchtsaft
- 1 Prise Salz

Welche Getränke sind empfehlenswert?

- GUT:** Wasser, Kräutertee (ungesüßt)
- GELEGENTLICH:** verdünnte Fruchtsäfte (3 Teile Wasser - 1 Teil Saft), isotonische Getränke beim Sport
- LIEBER MEIDEN:** Limonaden, Energydrinks, Alkohol, stark gesüßte Säfte



Wusstest du, dass die Süße von Limonaden die Belohnungszentren im Gehirn stimuliert und Dopamin freisetzt? Das macht das Trinken angenehm.



Warum Limonaden so erfrischend schmecken

- Kälte schwächt unsere Süßwahrnehmung. Deshalb enthalten kühle Getränke oft mehr Zucker.
- Säure (z.B. Zitronensäure) verstärkt den Geschmack und sorgt für ein frisches, ausgewogenes Trinkerlebnis.



#dieesserwischer
www.esserwissen.at

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

