

# Trink dich fit!



Durch regelmäßiges Trinken fördern wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Mach mit und überprüfe dein Trinkverhalten.

## Und so geht's

### Variante 1

Erfasse eine Woche lang, wie viel Flüssigkeit du am Tag zu dir nimmst. Streiche pro 250 ml getrunkenem Wasser ein Glas durch. 6 Gläser entsprechen 1,5 l Flüssigkeit pro Tag (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung).

### Variante 2

Notiere zusätzlich, welche Flüssigkeiten du trinkst. Nutze dafür ein Pluszeichen (+) für die empfohlenen Getränke Wasser und kalorienarme/freie Getränke wie ungesüßten Früchte- und Kräutertees, Saftschoren und Lightgetränke und ein Minuszeichen (-) für Kaffee, schwarzen Tee, Früchte- und Gemüsesäfte, kalorienhaltige Getränke und Alkohol.

## Beispiel

### Variante 1



### Variante 2



## Auswertung

### Variante 1

Addiere die Anzahl der Portionen.

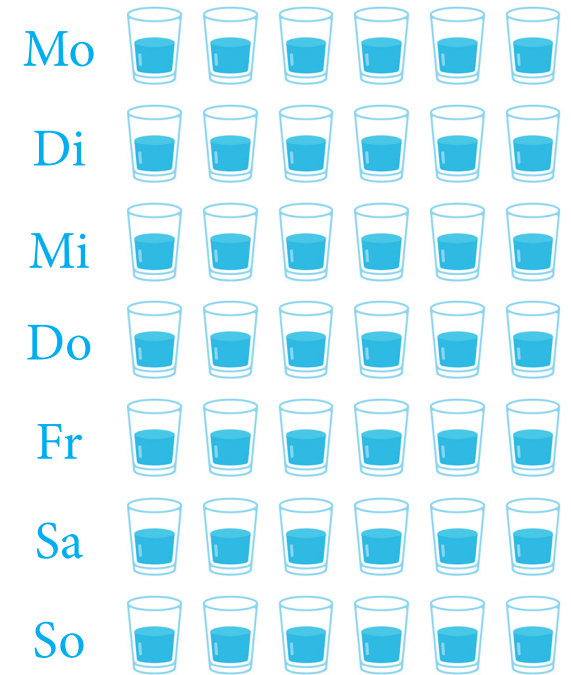
✓	6 Portionen und mehr	Super, du machst alles richtig.
—	4 - 5 Portionen	Deine Trinkmenge ist ok, wenn du dazu Obst & Gemüse isst.
✗	weniger als 4 Portionen	Deine Trinkmenge ist zu gering. Versuche mehr zu trinken.

### Variante 2

Addiere die Anzahl der Portionen.

✓	0 - 2 Portionen	Klasse, Gesundheit und Genuss sind bei dir im Einklang.
—	3 Portionen	Deine Trinkgewohnheiten sind ok, wenn du zusätzlich Obst & Gemüse oder weitere empfohlene Getränke zu dir nimmst.
✗	4 Portionen und mehr	Deine Trinkgewohnheiten sind verbesserungswürdig. Versuche 1 - 2 Portionen durch empfohlene Getränke zu ersetzen.

## Deine Woche im Überblick



## Mehr Infos

gut2 Informationszentrum  
An der Kimberquelle 2, 24594 Nindorf

T 0 48 71 76 97 -12 Folge uns  
info@gutzwei.de auf Facebook

[www.gutzwei.de](http://www.gutzwei.de)

gut2 ist eine Marke der Hohenwestedter Werkstatt und gehört zur Gruppe Norddeutsche Gesellschaft für Diakonie.

