



Vortrag:

Trink dich fit

60 Minuten | Theorie & Praxis

Ohne Wasser geht es nicht...

Wasser spielt für eine gesunde Lebensweise und das Wohlbefinden eine zentrale Rolle, denn je nach Alter besteht der Körper bis zu 80 % aus Wasser. Diese Flüssigkeiten benötigst du, damit alle wichtigen Prozesse des Körpers optimal funktionieren können und du dich fit und leistungsfähig fühlst. Ein Flüssigkeitsdefizit führt hingegen schnell zu körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Müdigkeit.

Ausreichend Trinken – leicht gemacht

In diesem Online-Seminar klären wir über die Wichtigkeit von Wasser für den menschlichen Körper auf. Doch wie viel Wasser ist am Tag überhaupt ausreichend? Und welche Getränke sind neben Wasser noch empfehlenswert? Dich erwarten kreative und leckere Getränkeideen und Tipps, wie der tägliche Flüssigkeitsbedarf schnell und einfach erreicht werden kann. So wirst du im Nu zum/zur Trinkexpert*in!

Gesundheitspartner:

