vigo aktiv gesundes unternehmen

Richtig trinken
am Arbeitsplatz

Erinnerung
Warten Sie nicht erst, bis Sie Durst bekommen. Ein Wecker mit Timer-Funktion im Handy kann Sie daran erinnern, alle zwei Stunden ein Glas zu trinken – am besten Wasser oder kalorienarme Getränke. Der interaktive vigo-Online-Trinkerinnerer hilft am Arbeitsplatz.
www.vigo.de/trinken

Wasserreiche Lebensmittel
Auch durch Nahrungsaufnahme lässt sich der Flüssigkeitshaushalt positiv beeinflu sen (ca. ⅓ des gesamten Flüssigkeitsbedarfs wird durch Nahrung gedeckt). Wasserreiche Lebensmittel wie Wassermelone, Erdbeeren, Orangen, Eisbergsalat, Gurken und Tomaten sind zu empfehlen.

Rituale
Nach jeder erledigten Arbeitsaufgabe, bei jedem Gang zum Kopierer etwas trinken – ein festes Ritual hilft Ihnen dabei, bewusster ans Trinken zu denken.

Abwechslung
Tees und Saftschorlen (Verhältnis: ⅓ Saft zu ⅔ Wasser) sind eine schmackhafte Alternative zu Wasser – gesüßte Getränke sollten allerdings nicht öfter als einmal am Tag als besonderer Genuss eingeplant werden. Werden Sie kreativ und probieren Sie neue Mixgetränke aus.

Zum Beispiel:
Zutaten für 4 Gläser Tee: 500 ml grüner Tee, 2 Esslöffel Honig, 300 ml Grapefruitsaft.
Zubereitung: Grünen Tee in maximal 70 Grad heißem Wasser 3 Minuten ziehen und abschließend abkühlen lassen. Mit Honig süßen, den Grapefruitsaft und nach Wunsch Eiswürfel hinzugeben sowie mit Zitronenmelisse oder Pfefferminze garnieren.

Weitere Getränke-Rezepte unter:
www.aok.de/wunschgericht

Immer griffbereit
Ob in Meetings, auf der Baustelle oder an der Werkbank – achten Sie darauf, immer ein volles Glas oder eine Wasserfla che in Reichweite zu haben.

Sie möchten mehr über die richtige Ernährung erfahren?
Dann melden Sie sich bei dem kostenlosen Online-Programm der AOK Rheinland/Hamburg an: Abnehmen mit Genuss im Job.
Weitere Informationen: www.abnehmen-mit-genuss.de/im-job

AOK Die Gesundheitskasse.