Die 8 Gläser Wasser Challenge

Sagt Ihnen der Begriff „Osterwasser“ etwas? Passend zu Ostern und unserer neuen Wochenchallenge, lautet unser Thema Wasser! Dass Wasser wichtig für Körper und Geist ist, wusste man auch schon früher - denn der „Osterwasser-Brauch“ lässt sich bereits auf eine vorchristliche und uralte heidnische Entstehung zurückführen. Das Osterwasser, welches am Ostermorgen aus einer Quelle geschöpft wurde, sollte verschiedenste Krankheiten heilen und die ewige Jugend schenken. Wasser galt als Zeichen des Lebens.

Auch heutzutage wissen wir, dass es lebenswichtig ist genügend Wasser zu trinken. Meistens fällt es uns jedoch schwer am Tag ausreichend Flüssigkeit zu uns zu nehmen. Sie kennen das sicher – Zeitstress, Termine und Co. machen es im alltäglichen Leben oft nicht leicht, an die eigene Trinkmenge zu denken.

Daher lautet Ihre Challenge: Trinken Sie 8 Gläser (0,2l) Wasser pro Tag und tracken Sie dies in dem angehängten Trinkprotokoll. Des Weiteren haben wir noch einige wertvolle Tipps für Sie, mit denen Sie ganz einfach daran denken genügend zu trinken.

Wir wünschen Ihnen Frohe Ostern und viel Spaß bei der Challenge - bleiben Sie gesund!

Pures Wasser schmeckt Ihnen zu langweilig? Dann peppen Sie dies einfach mit frischen Früchten, Minze oder Ingwer auf. Probieren Sie es aus – es wird Ihnen bestimmt schmecken! Fruchtsäfte und Softdrinks eignen sich nicht für diese Challenge. Nutzen Sie aber gerne ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee als Alternative!

Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, ausreichend zu trinken:

- **Stellen Sie sich immer ein Getränk in Sichtweite z. B. bei der Arbeit, beim Lesen oder am Fernsehen**
- **Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser**
- **Erinnern Sie sich mit Hilfe eines Trinkweckers oder einer Trink-App daran, Wasser zu trinken**

Die 8 Gläser Wasser Challenge

Wochentag	Wassergläser							
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								