

Wasser-Trink-Challenge

Versuchen Sie bewusst 2 Wochen lang ausreichend (1,5 – 2 Liter) und nur Wasser zu trinken. Dokumentieren Sie den Wasserkonsum im „**Trink-Tagebuch**“.

Selbstbeobachtung:

- Wie wirkt das Wasser?
- Spüren Sie Veränderungen?
- Was fällt Ihnen auf?

Mit diesen Tipps geht es leichter!

Damit Sie die Wassermenge gut schaffen, sollten Sie

- ✓ über den Tag verteilt immer wieder trinken. Beginnen Sie dem Tag mit einem Glas Wasser oder Tee.
- ✓ Stellen Sie Ihre Wasserflasche auf deinen Arbeitstisch. Sie erinnert ans Trinken.
- ✓ Denken Sie auch in der Schule ans Trinken. Nehmen Sie in jeder Pause einen kräftigen Schluck.
- ✓ Fall es mit der Zeit zu langweilig wird, trinken Sie zur Abwechslung aromatisiertes Wasser (mit Kräutern, Beeren, Zitronenscheiben...) oder Mineral- bzw. Sodawasser.

Wasser-Challenge – Projekt „Wassertrinken in Schulen“
gutessen consulting, 2022

Wasser-Trink-Tagebuch – Woche 1

| Woche 1 | Wassermenge (Ziel 2 Liter/Tag) | Beobachtungen |
|------------|--------------------------------|---------------|
| Montag | | |
| Dienstag | | |
| Mittwoch | | |
| Donnerstag | | |
| Freitag | | |
| Samstag | | |
| Sonntag | | |

Die 1. Woche ist um. Wie ist es Ihnen ggangen? Merken Sie eine Veränderung an sich? Fühlen Sie sich fitter und energiegeladener?

Wasser-Trink-Tagebuch – Woche 2

| Woche 2 | Wassermenge (Ziel 2 Liter/Tag) | Beobachtungen |
|------------|--------------------------------|---------------|
| Montag | | |
| Dienstag | | |
| Mittwoch | | |
| Donnerstag | | |
| Freitag | | |
| Samstag | | |
| Sonntag | | |

Wie ist es Ihnen beim Selbstversuch ergangen? Können Sie sich vorstellen, weiterhin öfter mal nur Wasser zu trinken?