

# 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?