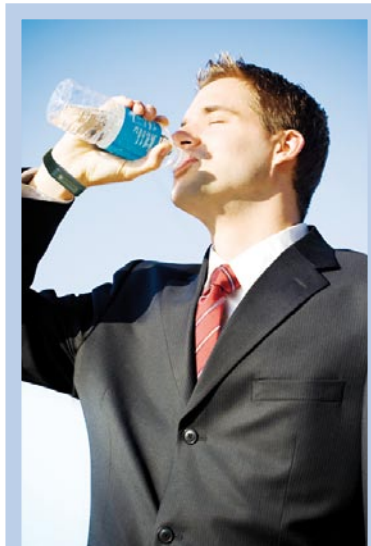


## MYWAY am Handgelenk

Immer dabei: Die Innovation am Handgelenk. Das ist Lifestyle mit Köpfchen, denn trinken ist gesund, gut für Fitness und Figur und liegt damit voll im Trend. Junge und jung gebliebene tragen das sportive Armband passend zur Garderobe.

MYWAY ist in 5 Trendfarben lieferbar.



## Warum Trinken gesund und schön macht oder „Wasser auf unsere Mühlen...“

Unser Körper besteht zu etwa 70 % aus Wasser - das Gehirn zu 85 %. Dieses Wasser muss regelmäßig ausgetauscht werden, sonst können Organe und Muskeln nicht arbeiten, Stoffwechselfvorgänge stocken, die Konzentration und Leistungsfähigkeit lässt nach. Schläppheit und Kopfschmerzen sind bekannte Folgen. Durch Flüssigkeitsmangel wird das Blut dickflüssiger, was die Gefahr eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls erhöht. Kurz um: Wassermangel macht krank, körperlich und geistig.

## Der kleine Schluck

Unser Ziel ist es, Menschen auf fröhliche und ansprechende Weise zu sensibilisieren, ausreichend zu trinken. **Der kleine Schluck** soll in den kommenden Jahren zu einer Bewegung werden, die in ganz Deutschland für Gesundheit wirbt.

Bestellen Sie hier:  
[www.trinkuhr.de](http://www.trinkuhr.de)

Kostenlose Bestellhotline:  
**0180 5 77 100 71**



## Der kleine Schluck

Regelmäßig trinken für Gesundheit,  
Fitness und gute Ideen

## Flüssigkeitsbedarf

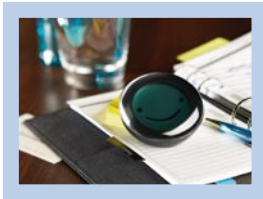
### Kinder

Auch unsere Kinder trinken in der Regel zu wenig. Geeignete Getränke sind z. B. Wasser, Mineralwasser oder Saftschorlen.



### Erwachsene

Es wird zu wenig und zum falschen Zeitpunkt getrunken. In jedem Büro gibt es eine Kaffeemaschine, doch Wasser sucht man meist vergebens. Zum Beispiel wird auch in wichtigen Besprechungen oft zu wenig getrunken, was zur Folge haben kann, dass gute Ideen und Lösungen auf der Strecke bleiben. Denn ohne Wasser, keine guten Gedanken...



### Senioren

Bei 75 % der älteren Menschen tritt regelmäßig ein Flüssigkeitsmangel und damit eine Reihe von Krankheitssymptomen auf. Im Alter lässt das Durstempfinden nach und das Bindegewebe kann Wasser nicht mehr so gut speichern. Der Körper trocknet langsam aus.



## Durst

Wenn wir Durst spüren sind wir bereits im Defizit, denn Durst ist der Hinweis auf einen deutlichen Flüssigkeitsmangel und leider kein Frühwarnsystem.

## Regelmäßiges Trinken

Alle Stoffwechselfvorgänge und alles was wir tun ist an Wasser gebunden. Somit ist regelmäßiges Trinken lebensnotwendig und unverzichtbar. Außerdem verringert es auch das Hungergefühl und kann das Abnehmen unterstützen. Wussten Sie zum Beispiel, dass 1 Liter Wasser ca. 100 Kcal. verbrennt?

## Was soll ich trinken?

Der Körper braucht Wasser - es kann nicht ersetzt werden durch Kaffee, Schwarztee, Milch oder Alkohol. Milch z. B. ist ein Nahrungsmittel und kein Getränk.

## Flüssigkeitsverlust beim Sport

- Bei 90 Minuten Tennis sind es 2 Liter
- Bei 90 Minuten Fußball 3 Liter
- Beim Marathon 4,6 Liter

Mit Heike Drechsler, Astrid Kumbernuß, Thorsten May und Spielerinnen aus dem aktuellen Damen Fußball Nationalteam konnten wir prominente Botschafter für unsere Bewegung gewinnen: **Regelmäßig trinken!**

## Die Trinkuhr – minimaler Aufwand, viel Gesundheit



Es stehen drei Produkte, **SMILEY**, **BUSINESS** und **MYWAY** zur Verfügung. **SMILEY** ist in vier Farben erhältlich und soll sowohl Erwachsene als auch Kinder auf fröhliche Art an das regelmäßige Trinken erinnern.

In blau, rosa, grün oder schwarz ist **SMILEY** ein Begleiter im Schulranzen oder auf der Schulbank. In schwarz und als schickes Schreibtisch-Accessoire darf **SMILEY** auf keinem Besprechungstisch mehr fehlen. Nur der kleine Schluck zwischendurch sorgt am Schreibtisch oder bei Besprechungen für stets gute Gedanken oder ist zumindest Voraussetzung dafür.

Die **BUSINESS** Trinkuhr ist ein schickes Schreibtisch-Accessoire, bei Bedarf aber auch ein universell einsetzbarer Begleiter. Auf Reisen ist der eingebaute Wecker zusätzlich nützlich.

[www.trinkuhr.de](http://www.trinkuhr.de)  
Kostenlose Bestellhotline:  
0180 5 77 100 71

**Kaufen & erleben**  
[www.trinkuhr.de](http://www.trinkuhr.de)

[www.trinkuhr.de](http://www.trinkuhr.de)  
Kostenlose Bestellhotline:  
0180 5 77 100 71