

Was sind gute Durstlöscher?



Leitungswasser

überall verfügbar



Aromatisiertes Wasser

selbstgemacht mit Früchten und Kräutern



Kräuter- und Früchtetee

ohne Zucker



Saftschorle selbst gemischt

3 Teile Wasser,
1 Teil Saft

▶ **Wer ausreichend trinkt, ist körperlich und geistig fit und leistungsfähig!**