



**JOB&FIT**

Mit Genuss zum Erfolg!

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



**Nimm einen Schluck!**

Eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr fördert Wachsamkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Empfohlen werden täglich 30 ml – 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht, aufgenommen aus Getränken (ca. 1,5 l) und fester Nahrung. Diese schafft man spielend:

- nach dem Trinken – als Gedächtnisstütze – das Glas sofort wieder auffüllen
- im Rahmen jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken
- Saftschorlen im Verhältnis 1/3 Saft auf 2/3 Wasser mischen
- ungesüßte Tees mit Zitrone, Minze und Co. abschmecken
- zusammen mit den Kollegen einen Getränkehändler beauftragen
- wasserreiches Obst und Gemüse naschen – z.B. Melone, Gurke und Tomate

Mehr Informationen finden Sie unter: [www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de)

Ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.  
im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung  
gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz  
Foto: photocase.de, complize | Design: [www.satzzeichen.eu](http://www.satzzeichen.eu)

Für meine Kollegin / meinen Kollegen:

---

---

---

---