

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



© 2013 ComAvalant Kisele

Ausgetrocknet?



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Arbeitsleitliniennummer: 300 311
Weitere Informationen finden Sie unter: www.jobundfitt.de und www.in-form.de/job



Ausgetrocknet? Gib dem Durst keine Chance und greif zu Trink- oder Mineralwasser, Saftchorlen oder ungezuckertem Kräuter- und Früchtetee. Wer regelmäßig ausreichend trinkt, vermeidet Kopfschmerzen und erhöht seine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.