

RICHTIG ESSEN & TRINKEN BEI HITZE



Die Chefärztin und Vizepräsidentin des Roten Kreuzes Niederösterreich, Frau MR. Dr. Elfriede Wilfinger empfiehlt einfache Maßnahmen, die helfen:

- Regelmäßig trinken – öfter kleinere Mengen fördern das Wohlbefinden.
- Neben Wasser eignen sich auch Kräuter- oder Früchtetees und verdünnte Fruchtsäfte zum Auffüllen des Wasserhaushalts. Vermeiden sollte man koffeinhaltige oder alkoholische Getränke.
- Leichte Kost, gut verdauliches Essen mit viel Gemüse und Früchten ist das Richtige für den Hitzetag.
- Auch in Suppen versteckt sich Flüssigkeit. Planen Sie diese auch im Sommer ein.
- Essen und Trinken nicht vergessen! Machen Sie es sich zum Ritual, dass Sie vor und nach jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken.



Lieferinformation und Bestellung:
Tel: 059 144-8200 + Ihre PLZ,
www.zuhauseessen.at

Aktion gültig bis Ende August 2017

Bei einer ausgewogenen Ernährung unterstützt Sie das Speisenangebot von Zuhause Essen.




















































































Bestellen Sie jetzt – und Sie erhalten bei der Bestellung eines 2. Kartons

1 Salat GRATIS

TRINKPROTOKOLL



Trinktipps für heiße Sommertage

	0,5l	1l	1,5l	2l	2,5l	3l
Montag	 	 	 	 	 	 
Dienstag	 	 	 	 	 	 
Mittwoch	 	 	 	 	 	 
Donnerstag	 	 	 	 	 	 
Freitag	 	 	 	 	 	 
Samstag	 	 	 	 	 	 
Sonntag	 	 	 	 	 	 

zu wenig getrunken

ausreichend getrunken

Haken Sie für jedes getrunkene Glas ein Symbol ab.
Im Laufe des Tages können Sie nachvollziehen, wie viel Sie getrunken haben.

