

Flüssigkeit und Lehrer?

Beitrag von „DO_it“ vom 9. Oktober 2011 12:56

Hallo zusammen!

Ich habe meine Trinkgewohnheiten auch stark verändert.

Früher habe ich viel zu wenig getrunken, auch oft erst abends oder wenn sich ein Durstgefühl bemerkbar gemacht hat. Konsequenz: Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schläppheit, schlechte Haut, raue Stimme.

Das konnte so nicht weiter gehen.

Heute trinke ich vor dem Frühstück, direkt nach dem Aufstehen, ein Glas stilles Wasser. Dann zum Frühstück einen kleinen Kaffee - wobei Kaffee ja nicht zu den Flüssigkeiten zählt.

Dann packe ich mir für die Schule eine 1,5 Liter Flasche rein. Wenn ich merke, dass ich das Trinken mal wieder vergessen könnte, mixe ich das Wasser mit etwas Sirup aus dem Bioladen. Nur ganz leicht, so dass das Wasser etwas Geschmack hat. So klappt das prima und ich merke, dass ich längst nicht mehr so müde bin und viel konzentrierter! Die Stimme ist auch besser "geölt".

Zum Klo komme ich in der Schule auch nicht ständig, aber immer rechtzeitig. Blasentraining



Abends mache ich mir noch eine große Tasse Tee, so dass ich sicher auf 2 Liter Flüssigkeit am Tag komme...

Also, versuch einfach mal, dein Trinkverhalten radikal zu ändern! Es klappt!

LG DO_it