

# Antholzertal

## Antholzertal



# WIE VIEL WASSER BRAUCHST DU?



/ 8 = 

Trinke alle 2 Stunden 1 Glas Wasser:  
8 Gläser pro Tag für dein Wohlbefinden!



**Körper  
70%**

Unser Körper  
besteht zu 70 %  
aus Wasser.



**Gehirn  
75%**

Wasser ist essenziell  
für Konzentration  
und Gedächtnis.



**Lungen  
90%**

Wasser hilft  
der Atmung und  
der Sauerstoffversorgung.



**Knochen  
25%**

Wasser ist  
grundlegend  
für starke Knochen.



**Blut  
85%**

Wasser transportiert  
Sauerstoff und  
Nährstoffe.



**Haut  
80%**

Wasser hält  
die Haut elastisch  
und hydratisiert.



**Muskeln  
75%**

Wasser fördert  
die Muskelleistung  
und -funktion.

### TIPPS FÜR DEINEN TAG



Trinke regelmäßig  
über den Tag verteilt.  
Beginne den Tag  
mit einem Glas Wasser.  
Denke immer an  
deine Wasserflasche.  
Eine wasserreiche Ernährung  
hilft ebenfalls!

### DENK DARAN!



Dein Körper braucht  
Wasser – jeden Tag!

**TRINKE WASSER UND BLEIB GESUND!**



**Wasser ist Leben.** Kümmere dich um dich und trinke genug!