

# Mikrotipp Ernährung

*Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für Ihre Gesundheit sehr wichtig.*

## Tipps zum Trinken

- > Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit. Der Körper benötigt täglich 1,5 bis 2 Liter.
- > Gut sind: Mineralwasser, Früchtetee, Fruchtsaftschorlen, kalorienreduzierte Fruchtsäfte oder Limonaden.
- > Meiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- > Wenn auch bei Ihnen bisher zum Kaffee eine Zigarette gehörte, sollten Sie diese gedankliche Verbindung jetzt trennen.
- > Trinken Sie in den ersten Wochen nach dem Ausstieg z.B. verstärkt Tee.
- > Grüner Tee zum Beispiel entgiftet und enthält viele Mineralstoffe sowie Vitamin C.
- > Rotbuschtee enthält kein Koffein, dafür aber ebenfalls zahlreiche Mineralstoffe.

~~rauch~~ frei!