Das Tolle an Wasser ist, es löscht deinen Durst und kühlt dich von innen und außen.

Special Olympics
Health

MADE POSSIBLE BY Golisano FOUNDATION

Rohrmoosstraße 234, 8970 Schladming, **Tel**: +43 (0)3687 23 358,
M: office@specialolympics.at, **W**: www.specialolympics.at,
ZVR 540195015, soaustria, special_olympics_oesterreich,
SpecialOlympicsAUT, so-austria

Health

Special Olympics Österreich

Hab‘ deinen Wasserhaushalt im Griff.

Für die maximale Leistung beim Sportbewerb.
Mit der Trinkflasche von
Special Olympics Österreich.

Trinken,
auffüllen,
alles geben.

Wann ist es Zeit, Wasser zu trinken?

- Wenn du Durst hast, zeigt dir dein Körper, dass er Wasser braucht.
- Ein trockener Mund ist ebenfalls ein Zeichen zum Trinken.
- Wenn man sich müde fühlt und träge, belebt ein Schluck Wasser oft Körper und Geist.
- Herz-Rasen und zittrige Muskeln sind oft ein Zeichen für Wassermangel.
- Kopfschmerzen können ebenfalls oft durch Dehydration hervorgerufen werden.

Infos auf unserer Webseite

Das solltest du dir merken:

Unser Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Diesen Anteil müssen wir ständig nachfüllen.

Regelmäßiges und ausreichendes Trinken verbessert die sportliche Leistung.

Beim Sport soll man immer eine Trinkflasche dabei haben.

Man trinkt schon vor dem Sport, aber auch während des Sports und danach.

Wenn es heiß ist, braucht der Körper mehr Wasser. Dann ist trinken besonder wichtig.

Verleih deinem Wasser Geschmack.

Limonaden sind als Durstlöscher nicht geeignet.
Wer seinem Wasser Geschmack verleihen will, kann zB eine Zitrone auspressen und zugeben.
Anderes Obst und Gemüse kann man geschnitten einfach in die Wasserflasche legen, und nach dem Austrinken noch naschen.

Mit der Trinkflasche von Special Olympics Österreich hast du dein Wasser griffbereit und deinen Wasserhaushalt im Griff.

Deine Trinkflasche von Special Olympics Österreich solltest du mindestens drei mal am Tag austrinken. Wenn du Sport betreibst und es warm ist auch öfter.