

Trink-Kärtchen



Trinken, bevor der Durst auftritt.



Eine **Wasserflasche** immer in Sichtweite **griffbereit** haben.



Beim Pendeln zur Arbeit **genug Wasser mitnehmen**.



Einführen eines „**Trinkrituals**“: Ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit; auf dem Weg zur Toilette, Kopierer oder zum Kolleg*in ...



Als Heißgetränk wird **Grüntee** bevorzugt, da besonders das Koffein des Kaffees den Harndrang anregt.

Essens-Kärtchen



Frühstücken Sie, wenn möglich, zuhause.



Achten Sie auf **ballaststoffreiche** Lebensmittel.



5 Portionen Gemüse und Obst am Tag.



Süßes, in kleinen Mengen, **bewusst** genießen.



Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus.



Feste Uhrzeiten helfen dabei, Heißhungerattacken vorzubeugen.

Essens-Kärtchen



Frühstücken Sie, wenn möglich, zuhause.



Achten Sie auf **ballaststoffreiche** Lebensmittel.



5 Portionen Gemüse und Obst am Tag.



Süßes, in kleinen Mengen, **bewusst** genießen.



Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus.



Feste Uhrzeiten helfen dabei, Heißhungerattacken vorzubeugen.

Trink-Kärtchen



Trinken, bevor der Durst auftritt.



Eine **Wasserflasche** immer in Sichtweite **griffbereit** haben.



Beim Pendeln zur Arbeit **genug Wasser mitnehmen**.







Einführen eines „**Trinkrituals**“: Ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit; auf dem Weg zur Toilette, Kopierer oder zum Kolleg*innen ...



Als Heißgetränk wird **Grüntee** bevorzugt, da besonders das Koffein des Kaffees den Harndrang anregt.

Anweisung



-  Drucken Sie diese Datei bitte nur **einmal aus**, um die Umwelt bzw. die Ressourcen zu schonen.
-  Schneiden Sie die Kärtchen sorgfältig an den gestrichelten Linien **aus**.
-  Kleben Sie sich ein Essens-Kärtchen und ein Trink-Kärtchen an einen **auffälligen** und **unübersehbaren Ort** in Ihrem Büro auf.
-  Ergreifen Sie die Initiative, **verteilen** Sie die übrigen Kärtchen an vier Ihrer **Kollegen*innen** und helfe Sie mit.



Essens-Kärtchen



Frühstücken Sie, wenn möglich, zuhause.



Achten Sie auf **ballaststoffreiche** Lebensmittel.



5 Portionen Gemüse und Obst am Tag.



Süßes, in kleinen Mengen, **bewusst** genießen.



Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus.



Feste Uhrzeiten helfen dabei, Heißhungerattacken vorzubeugen.

Trink-Kärtchen



Trinken, bevor der Durst auftritt.



Eine **Wasserflasche** immer in Sichtweite **griffbereit** haben.



Beim Pendeln zur Arbeit **genug Wasser mitnehmen**.



Einführen eines „**Trinkrituals**“: Ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit; auf dem Weg zur Toilette, Kopierer oder zum Kolleg*innen ...



Als Heißgetränk wird **Grüntee** bevorzugt, da besonders das Koffein des Kaffees den Harndrang anregt.

Trink-Kärtchen



Trinken, bevor der Durst auftritt.



Eine **Wasserflasche** immer in Sichtweite **griffbereit** haben.



Beim Pendeln zur Arbeit **genug Wasser mitnehmen**.



Einführen eines „**Trinkrituals**“: Ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit; auf dem Weg zur Toilette, Kopierer oder zum Kolleg*innen ...



Als Heißgetränk wird **Grüntee** bevorzugt, da besonders das Koffein des Kaffees den Harndrang anregt.

Essens-Kärtchen



Frühstücken Sie, wenn möglich, zuhause.



Achten Sie auf **ballaststoffreiche** Lebensmittel.



5 Portionen Gemüse und Obst am Tag.



Süßes, in kleinen Mengen, **bewusst** genießen.



Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus.



Feste Uhrzeiten helfen dabei, Heißhungerattacken vorzubeugen.