



# Drink your WATER

3 Tipps, wie Du garantiert mehr Wasser trinkst!

- 1. Daily Mantra: Wasser ist essentiell!**  
Wasser versorgt meinen gesamten Körper. Wasser fördert die Verdauung, das Immunsystem, den Stoffwechsel. Wasser hilft mir gesund zu bleiben.
- 2. Make drinking water fun again**  
Ungesüßter Tee (Früchte- oder Kräutertee) und sogenanntes Infused Water mit Früchten helfen dem "langweiligen" Wasser schnell auf die Sprünge. Lässt sich auch perfekt dem Wetter anpassen.
- 3. Kleine Schlücke führen zum Ziel**  
2 Liter sind umgerechnet gerade mal 8 kleine Gläser Wasser. Das ist 1 Glas pro Stunde. Gar nicht so viel, oder?



# Move your BODY

3 einfache Übungen am Schreibtisch, für die Du nicht mal aufstehen musst.

- 1. Füße & Beine strecken**  
Füße auf dem Boden aufstellen und nun die Füße von der Ferse auf den Fußballen wippen lassen und wieder zurück. Next Level: Füße gegensätzlich wippen lassen.  
1 Minute lang
- 2. Bauch & Rücken stärken**  
Aufrecht sitzen, Hände vor Dir auf die Tischplatte legen. Füße vom Boden heben. 10 Sekunden halten. Wieder absetzen.  
1 Minute lang
- 3. Schultern & Nacken entspannen**  
Aufrecht sitzen, Arme nach rechts und links zur Seite strecken, Handflächen nach unten. Handflächen nun gegensätzlich nach oben und unten drehen.  
1 Minute lang



dauert nur **1** Minuten



# Take your BREATH

3 Atemübungen, die Dir in stressigen Situationen helfen, Ruhe zu bewahren.

- 1. Stress wegatmen**  
Augen schließen. Tief einatmen und doppelt so lang ausatmen. Beispiel: 3 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen. Mit jedem Ausatmen gedanklich den Stress mit ausatmen. Das reduziert die Herzfrequenz und wirkt beruhigend.  
Für 3 Minuten wiederholen.
- 2. Ärger wegatmen**  
4 Sekunden lang einatmen, 4 Sekunden den Atem anhalten, 4 Sekunden lang kontrolliert ausatmen, 4 Sekunden den Atem anhalten.  
Für 3 Minuten wiederholen.
- 3. Aufregung wegatmen**  
4 Sekunden lang einatmen, 4 Sekunden lang ausatmen. Bei jeder weiteren Ausatmung 1 Sekunde dran hängen. 4 - 5 Durchgänge.  
*Perfekt vor Präsentationen!*

dauert nur **3** Minuten



Hier Kleber auftragen und an der blauen Rückseite befestigen