



THE WATER & COFFEE COMPANY

5 tips til at huske på at drikke nok vand i løbet af sommeren!

Vi husker sjældent at drikke vand nok på arbejdspladsen. I sommervarmen er det særlig vigtigt at sørge for indtagelse af nok væske, idet vores krop trænger til endnu mere vand, når vi sveder. En god tommelfingerregel er at drikke 1,5-2 l vand om dagen.

Har du svært ved at koncentrere dig om arbejdet? Det kan meget vel skyldes, at du ikke har husket at drikke nok vand! Se fem nemme tips herunder til at huske at drikke vand:

1. Gør dit vand mere spændende

Gør et almindeligt glas vand til en opfriskende nydelse ved at presse saften af en appelsin ned i det. Samtidig får kroppen en sund dosis C-vitaminer. Knuste friske mynteblade virker også fantastisk i et glas vand!

2. Sæt smag på vandoplevelsen

Der er intet, som slukker tørsten bedre, end et glas isvand. Hvorfor ikke gøre glasset mere interessant ved at lave vandkugler med smag? Jordbær, blåbær, hindbær eller tilmed kiwi er alle gode alternativer.

3. Hent en app til din telefon eller computer

Det holder dig frisk at drikke vand og hjælper dig med at koncentrere dig om de forhåndenværende opgaver. Smartphone- eller computer-apps, såsom [Eden Body Guard](#), minder dig om at drikke vand og hjælper med at holde øje med, hvor meget vand du drikker.

4. Anskaf en ordentlig vandflaske

Markér din egne tidsmæssige mål på flasken med en vandfast pen. Du kan f.eks. sigte efter at have drukket det kvarte af flasken inden kl. 10 om formiddagen. Sådan holder du nemt øje med, hvor meget vand du drikker dagligt.

5. Spis dit vand

Synes du, at det er svært at drikke den anbefalede daglige dosis? Så kan du tage mad til hjælp, som hjælper med væskeindtagelsen. Det gælder f.eks. agurk, bladsalat og vandmelon.

Læs desuden om de [vandløsninger](#). Eden tilbyder til arbejdspladsen!