



THE WATER & COFFEE COMPANY

5 tips for å huske å drikke vann i sommer!

Det er bare noen få som husker å drikke nok vann på arbeidsplassen. Særlig i sommervarmen øker betydningen av å tenke på tilførsel av væske, for når vi svetter, trenger kroppen vår mer vann. En god tommelfingerregel er å drikke 1,5–2 l vann daglig.

Har du vanskelig for å konsentrere deg på jobben? Det kan komme av at du ikke har husket å drikke nok vann. Nedenfor finner du fem enkle tips for å huske å drikke vann

1. Gjør vannet ditt mer spennende.

Gjør det vanlige vannglasset til en forfriskende nytelse ved å presse i juice fra en appelsin. Samtidig får kroppen din en utmerket dose C-vitaminer. Også knuste blader av frisk mynte fungerer glimrende i vannglasset

2. Fyll på deler med smakstilsatt vann.

Intet slukker tørsten bedre enn et glass isvann. Hvorfor ikke gjøre glasset mer interessant ved å lage smakstilsatte deler med vann! Jordbær, blåbær, bringebær eller kiwi er alle gode alternativer.

3. Last ned appen på telefonen eller datamaskinen.

Vanndriking holder sinnet ditt våkent og hjelper deg å fokusere på oppgaven du holder på med. Telefon- eller datamaskinapper, som [Eden Body Guard](#), minner deg på å drikke vann og hjelper deg å holde oversikt over hvor mye vann du drikker.

4. Skaff deg en ordentlig vannflaske.

Merk av tidshorisonten på flasken med vannbestandig penn. Eksempelvis tar du sikte på å ha drukket en fjerdedel av flasken klokka ti om formiddagen. Slik holder du lett oversikt over hvor mye vann du drikker daglig.

5. Spis vannet ditt.

Synes du det er vanskelig å drikke den anbefalte daglige mengden vann? Da kan du dra nytte av matvarer som bidrar til væsketilførsel, for eksempel agurk, bladsalat og vannmelon.

Gjør deg også kjent med [vannløsningene](#) Eden tilbyr arbeidsplassen!