



7.6.2016

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 smakstilsette 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! www.edensprings.no

