



**TRINK
WAS(-SER)**

>>
**DEIN
SEPTEMBER-
SPECIAL**
<<

TRINK DICH FIT-CHALLENGE

Der September steht ganz unter dem Motto „Trink dich fit“. Wir werfen einen genaueren Blick auf unser Trinkverhalten und erfahren, wie viel eigentlich „genug“ ist. Mit dieser Challenge kommst du locker auf die empfohlenen 1,5 Liter Flüssigkeit täglich.

WAS ERWARTET DICH?

In vier Wochen wollen wir mit Hilfe von anschaulichen Checklisten unser Trinkverhalten verbessern und Vielfalt in unseren Trink-Alltag bringen. Die täglichen Mini-Aufgaben verhelfen dir dabei zum optimalen Trinkverhalten. Begleitend zur Challenge gibt es spannende Blogbeiträge zu verschiedenen Themen rund um's Trinken sowie leckere Rezeptideen für Wasseralternativen.

UND SO OPTIMIEREN WIR GEMEINSAM UNSER TRINK-VERHALTEN:



Wöchentliche Checkliste
herunterladen



Wöchentliche
Blogbeiträge lesen



Tägliche Aufgaben
absolvieren

Klicke dich auf den [Gesundheitsblog](#), gib das Passwort [mobilkrankenkasse](#) ein, stell dich deiner persönlichen Challenge und trink dich fit!