

# Mehr Wasser trinken für Ihre Schönheit

## Liebe Beauty-Fans,

viel Wasser zu trinken, ist gesund und macht schön. Denn Flüssigkeitsmangel zeigt sich schnell in fahler, trockener Haut. Wie sieht es mit Ihrem Wasserkonsum aus? Denken Sie, dass Sie täglich genügend trinken oder gibt es bei Ihnen noch Steigerungsbedarf? Für die eigene Gesundheit und Schönheit lohnt es sich ganz bestimmt, darauf zu achten, dass man viel trinkt.

Damit Sie es schaffen, Ihren täglichen Wasserkonsum zu erhöhen, habe ich hier einige hilfreiche Tipps für Sie: Integrieren Sie mehrere Wassergläser extra ganz bewusst in Ihren Tagesablauf: Stellen Sie sich auf Ihrem Nachttisch ein Glas Wasser bereit, das Sie sofort nach dem Aufwachen trinken. Außerdem gilt: Vor jeder Mahlzeit wird ein Glas Wasser getrunken. Auch am Ende des Tages gehört ab sofort ein Glas Wasser vor dem Zubettgehen dazu. Machen Sie diesen zusätzlichen Wasserkonsum zu festen Ritualen!

Ganz wichtig ist auch: Sorgen Sie dafür, dass Sie überall, wo Sie sind, Wasser zur Verfügung haben. Stellen Sie sich an Ihren Arbeitsplatz ein Glas und eine Flasche Wasser. Nehmen Sie in Ihrer Handtasche immer Wasser mit. Auch die Getränkehalterung in Ihrem Auto oder an Ihrem Fahrrad sollte ab sofort nie mehr leer sein. Nun kommt es natürlich noch darauf an, dass Sie auch zugreifen. Um sich an das Trinken immer wieder zu erinnern, lassen sich verschiedene Hilfsmittel einsetzen: Wie wäre es z.B. mit einer visuellen Erinnerung durch eine Post-it-Notiz auf Ihrem Kalender, am Computer oder am Spiegel? Ebenso möglich ist eine klangvolle Erinnerung durch Ihr Handy. Wenn Sie dann mal wieder ein Glas ausgetrunken haben,



heißt es: Sofort wieder auffüllen! Denn: Nach dem Trinken ist vor dem Trinken!

Eine schöne Motivation und gute Kontrolle ist es, sich zu notieren, wenn man etwas getrunken hat. So hat man am Ende des Tages eine klare Übersicht und kann sich freuen, wenn man seine Steigerung schwarz auf weiß sieht. Das wiederum sorgt für weitere Motivation. Inzwischen gibt es sogar Apps zur Protokollierung des persönlichen Wasserkonsums (z.B. TrinkCheck).

Wem es einfach schwer fällt, das eigene Wasserpensum zu steigern, dem helfen vielleicht folgende zwei kleine Tricks: Fügen Sie Ihrem Wasser etwas Geschmack hinzu. Schneiden Sie ein paar Gurken-, Zitronen-, Orangen- oder Ingwerscheiben in Ihre Wasserkaraffe. Oder vielleicht mögen Sie lieber Minze oder eine beliebige Kombination? Finden Sie Ihren Wasser-Lieblingsflavour, dann trinkt es sich bestimmt leichter! Ein netter, kleiner Kniff, der Sie vielleicht an eine Party, an Urlaub oder einen Kinobesuch erinnert: Verwenden Sie einen Strohhalm! Damit trinkt es sich leichter und schon steigt die Flüssigkeitszufuhr.

Die Haut möchte aber nicht nur von innen sondern auch von außen mit Feuchtigkeit versorgt werden. In unserem Kosmetik-Institut bieten wir hochwertige Produkte für verschiedene Hauttypen an. Kommen Sie bei uns vorbei und lassen Sie sich beraten!

Zum Wohl auf Ihre Gesundheit und Schönheit!

Ihr Kosmetik-Institut-Clausing

**KOSMETIK  
INSTITUT  
— CLAUSING —**

Öffnungszeiten Ladengeschäft  
Beratung und Verkauf

Mo.: 10:00 – 13:00 Uhr  
Mi.: 15:00 – 18:00 Uhr  
Fr.: 10:00 – 13:00 Uhr

Poststr. 31c • 75210 Keltern  
**Telefon: 07236 2478858**  
[www.kosmetik-keltern.de](http://www.kosmetik-keltern.de)

Behandlungstermine nach Vereinbarung