

Das WDR-Magazin «Markt» entlarvt die gängige Trinkempfehlung als cleverer Marketing-Coup der Mineralwasserindustrie.

Lesen Sie hier weiter:

<https://www.infosperber.ch/Artikel/Gesundheit/Taglich-zwei-Liter-trinken-Vergessen-Sies>

Anmerkung: Wir werden auch immer wieder gefragt, wieviel wir trinken. Man liest 2 Liter, andere meinen sogar 2,5 bis 3 Liter täglich.

Zu uns: Wir trinken ca. 1 (im Winter) - 1,5 (im Sommer) Liter stilles Wasser, eigentlich wenn wir Durst haben. Hinzu kommen jedoch 2 Glas *Gemüse-Smoothies, *Früchte, *Salat und *Gemüse. So werden wir insgesamt auf 2,5 - 3 Liter Flüssigkeit kommen. *Mit reichlich Nährstoffen.

Sie kommen besser durch die Wüste mit einem Liter, als mit 5 - 10 Liter Wasser. Wie bereits durchgeführte Expeditionen gezeigt haben.