



LIEFERSERVICE & BIOLADEN

**MINI-GUIDE  
ERFRISCHENDE  
SOMMERGETRÄNKE  
NATÜRLICH KÜHLEN, GENIESSEN &  
GUT VERSORGT BLEIBEN**

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





# KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

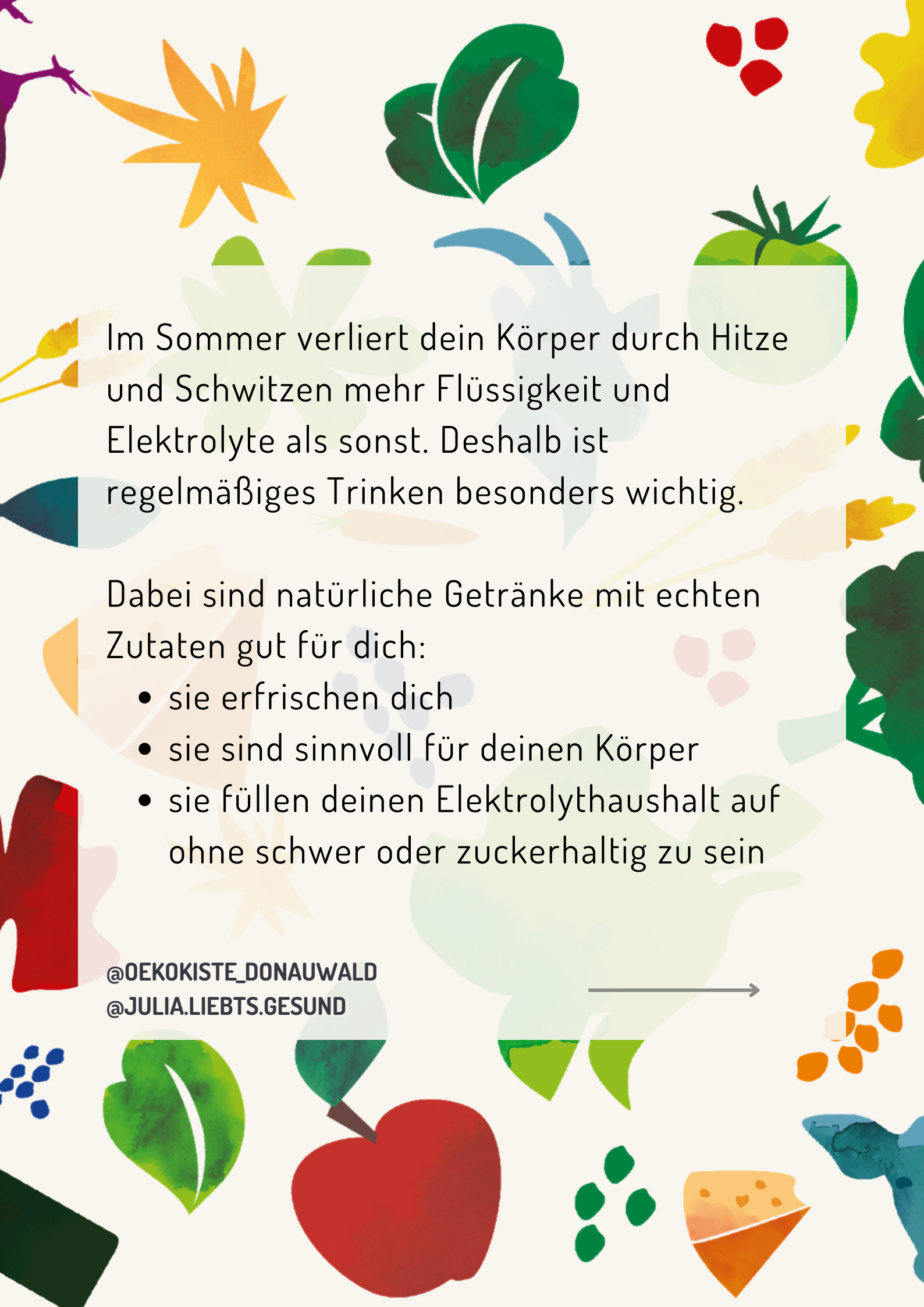
Du hast Durst – aber Wasser wird irgendwann langweilig? Du denkst aber alles andere ist ungesund und gezuckert?

Es geht auch erfrischend, lecker & gesund – wir zeigen dir wie!

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





Im Sommer verliert dein Körper durch Hitze und Schwitzen mehr Flüssigkeit und Elektrolyte als sonst. Deshalb ist regelmäßiges Trinken besonders wichtig.

Dabei sind natürliche Getränke mit echten Zutaten gut für dich:

- sie erfrischen dich
- sie sind sinnvoll für deinen Körper
- sie füllen deinen Elektrolythaushalt auf ohne schwer oder zuckerhaltig zu sein

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND



# SO WIRD TRINKEN IM SOMMER

## EINFACH:


Du greifst immer wieder zu süßen Getränken, weil Wasser langweilig wird und du eine schnelle Erfrischung brauchst, dann haben wir die Lösung für dich:

- Geschmack reinbringen z.B. mit Wasser + Zitrone + Kräuter
- Vorrat schaffen z.B. Karaffe im Kühlschrank vorbereiten
- Routine aufbauen z.B. immer etwas griffbereit haben

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





# 8

## TRINK-TIPPS FÜR DEN SOMMER!

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND



# TRINK-TIPP

# #1

## WASSER + ZITRONE

Starte den Tag nicht sofort mit Kaffee, sondern zuerst mit einem Glas Wasser + Zitrone

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





# TRINK-TIPP # 2

## VORRAT FÜR 1-2 TAGE

Bereite Eistee in Karaffen für 1-2 Tage vor

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





# TRINK-TIPP # 3

## GETRÄNKE + OBST

Kombiniere Getränke mit frischem Obst

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND





**TRINK-TIPP**

**#4**

## **FRISCHE KRÄUTER**

Nutze frische Kräuter (Minze, Basilikum, Rosmarin)

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





# TRINK-TIPP #5

## WENIGER ZUCKER

Reduziere Zucker- dein natürlich süßer Geschmack entwickelt sich

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND





# TRINK-TIPP #6

## VIEL TRINKEN!

Trinke regelmäßig, nicht erst bei Durst

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND





**TRINK-TIPP**

**#7**

**PROBIER MAL WAS  
ANDERES!**

Probiere Kombucha als Alternative zu Softdrinks

@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





# TRINK-TIPP # 8

## FÜR MEHR GENUSS!

Nutze schöne Gläser - für mehr Motivation & Genuss

@OEKOKISTE\_DONAUWALD  
@JULIA.LIEBTS.GESUND



# TOP-PRODUKTE

natürlich in 100% Bio-Qualität  
von der Ökokiste DonauWald!



@OEKOKISTE\_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND



# DAS SIND WIR:



## **Ökokiste DonauWald**

Dein regionaler Bio-Lieferservice  
& Bioladen.

Wir liefern Frische & Vielfalt, ohne  
Umwege.

**@oekokiste\_donauwald**



## **Ernährungsexpertin Julia**

Ernährungsberaterin mit  
Schwerpunkt Darmgesundheit,  
Stoffwechsel & Female Food.

**@julia.liebts.gesund**

# **DU WILLST MEHR ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN?**

Dann folg uns auf Instagram

**@oekokiste\_donauwald**

**@julia.liebts.gesund**

Oder schau auf unserer Webseite vorbei:

**[oekokiste-donauwald.de](http://oekokiste-donauwald.de)**

