

Viele Menschen trinken nicht genug. Dieser Trinkpass soll Ihnen helfen, Ihr Trinkverhalten besser zu verstehen und zu optimieren.

Optimale Flüssigkeitsmenge ist 1,5 bis 2 Liter pro Tag.



Kreuzen Sie jedes Glas Wasser an, wenn Sie $\frac{1}{4}$ Liter getrunken haben.

Tipp:

- » **Besser geeignet** sind Wasser und ungesüßter Tee
- » **Weniger geeignet** sind Kaffee, zuckerhaltige Säfte, Limonaden oder Alkohol



Trinkpass

Optimieren Sie Ihr Trinkverhalten

www.pv.at

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Pensionsversicherungsanstalt, Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien, **Verlags- und Herstellungsort:** PVA Wien, **Druck:** PVA Wien

Stand: April 2025, 2. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com/Detry26

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.



