

Auflösung zum Trinktypen-Quiz

Sie haben weniger als 10 Punkte

Staubtrocken und dehydriert?

Oh, Sie sind aber ein trockener Typ. Sie trinken definitiv zu wenig und dann meist auch noch falsches und ungesundes, weil viel zu zuckerhaltig.

Vielleicht fühlen Sie sich deshalb manchmal schlapp und sind unkonzentriert.

Etwas mehr Flüssigkeit würde Ihnen auf jeden Fall gut tun. Stellen Sie sich immer eine Flasche Wasser an den Schreibtisch und falls Sie nicht von selbst daran denken, regelmäßig zu trinken, können Sie sich einen Wecker stellen, um die Flüssigkeitsaufnahme nicht zu vergessen.