

## Presseinformation

### Durch richtiges Trinken mental und körperlich fit

Richtiges Trinken ist nicht nur mitentscheidend für die Leistungsfähigkeit beim Sport, sondern auch für die geistige Fitness am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Denn bei Flüssigkeitsmangel sind neben den rein körperlichen auch die koordinativen Fähigkeiten, die Konzentration und das geistige Vermögen vermindert.

Das Handbuch »Trink Dich Fit« der Autoren vom Bad Nauheimer Institut für Sporternährung erläutert die physiologischen Zusammenhänge des Wasserhaushaltes und informiert über die benötigten Mineralstoffe und Spurenelemente. Viele Ratschläge und Tipps helfen beim Sport, im Beruf sowie in der Freizeit die optimale Versorgung mit Flüssigkeit zu erreichen. So erklären die Autoren zum Beispiel, welche Getränke sich während eines Marathonlaufes oder auch bei der Arbeit im Büro am besten eignen.

In zahlreichen Tabellen werden unterschiedliche Mineral- und Heilwässer sowie Sport- und Fitnessgetränke vorgestellt. Abgerundet wird das Buch durch eine praxisorientierte Getränkekunde und durch eine Reihe von Rezepten für geeignete Sport- und Freizeitgetränke.

(1125 Zeichen)

Günter Wagner / Johannes M. Peil /  
Uwe Schröder:  
**Trink Dich Fit**  
Handbuch für das richtige Trinken  
Sport - Beruf - Freizeit  
pala-verlag, Darmstadt, 2011  
176 Seiten, Hardcover, 16,00 Euro  
ISBN: 978-3-89566-291-1



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: info@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an: pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt