



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



Kalorienarmes Geschmacks-Wunder!

Infused Water

Das perfekte Getränk auch während der Arbeit!



Wer kennt das nicht, während der Arbeit vergisst man gerne mal einen Schluck zu trinken. Viel einfacher fällt es einem, wenn ein leckeres Getränk wartet. Das Gute ist, dass du den gesunden Drink wunderbar am Vorabend zubereiten kannst. Für das Infused Water mischt du einen Liter stilles Wasser oder Mineralwasser mit etwa einer Handvoll deiner Lieblingszutaten und lässt die Mischung für einige Stunden ziehen. Hinzufügen lassen sich Obst, Gemüse, Kräuter oder Gewürze. Besonders beliebt sind Gurke, Zitrone und Minze. Deiner Kreativität sind hier aber keine Grenzen gesetzt! Probier dich ruhig aus und entdecke deine gesunde Lieblingsmischung!

Für deine ersten Versuche habe ich 5 Rezeptideen für dich:

- **Zitronen-Gurken-Wasser:** Der perfekte Detox-Drink, denn die Gurke wirkt entzündungshemmend und die Zitrone ist ein wahrer Immun-Booster. Zusammen sind sie außerdem ein Vitamin C-Kraftpaket.
- **Wassermelonen-Rosmarin-Wasser:** Das Power-Duo Wassermelone und Rosmarin kurbelt die Fettverbrennung an. Wassermelone füllt den Feuchtigkeitsspeicher noch zusätzlich auf. Rosmarin soll zudem das Gedächtnis stärken.
- **Apfel-Zimt-Wasser:** Apfel und Zimt wirken entzündungshemmend und regen den Stoffwechsel an. Äpfel sind zudem reich an Antioxidantien und Vitamin C. Zimt kann außerdem noch die Blutzuckerwerte sowie den Cholesterinspiegel senken.
- **Zitrone-Blaubeer-Minz-Wasser:** Zitrone hemmt den Appetit und fördert die Verdauung. Blaubeeren sind ein wahres Superfood und schützen vor Herz-Kreislauf-Krankheiten. Minze kurbelt das Energielevel sowie die Fettverbrennung an.
- **Mango-Ingwer-Wasser:** Ingwer wirkt schmerzlindernd und hilft gegen Übelkeit. Mango regt den Stoffwechsel sowie die Verdauung an.

Lass es dir schmecken! 🍹 😊

Auf deine Gesundheit! 🙌
Deine



Anja Flessa