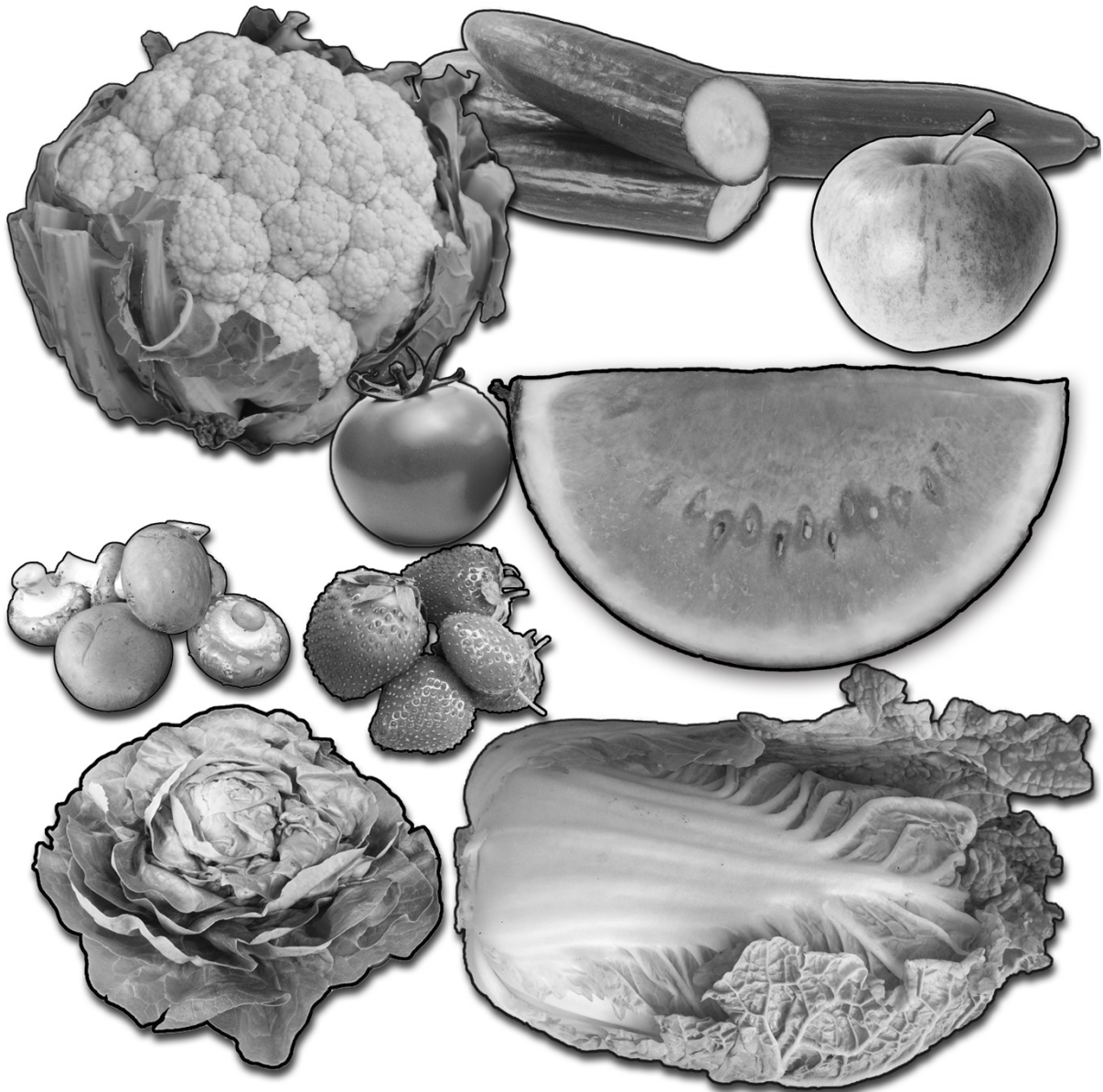


Dein Körper braucht Wasser!

Viele Lebensmittel versorgen unseren Körper auch mit Wasser! Am meisten Wasser enthält Obst und Gemüse. Gurken, Äpfel, Salate, Pilze, Wassermelonen, Erdbeeren und Tomaten sind Beispiele. Es gibt noch viele andere.



So viel sollte ich am Tag mindestens trinken:



Male aus!