

GETRÄNKE

① Bearbeite den Lückentext.

Es ist wichtig, dass du regelmäßig und
ausreichend . Etwa
 am Tag solltest du trinken.
Super sind zum
Beispiel Wasser, Schorlen und ungesüßter
Tee. Die Flüssigkeit transportiert die
 durch den Körper.

und solltest
du seltener trinken. Diese Getränke ent-
halten viel .

