

---

Subject: wieviel Wasser pro Tag trinken?

Posted by [Pumpnickel](#) on Wed, 30 Mar 2016 07:57:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wieviel Wasser trinkt ihr pro Tag?

Gestern habe ich ein vorher/nachher Foto einer Frau gesehen, dessen Arzt ihr geraten hat 4 Wochen jeden Tag 3 Liter Wasser zu trinken. Sie sah nachher eindeutig besser aus, weniger Falten, frischer.

Ich trinke tagsüber fast nichts, ich habe einfach nie Durst und muss mich total zwingen Wasser zu trinken.

Versuche das aber jetzt auch mal 4 Wochen durchzuhalten.

---