



## Rezept für isotonische Lösung

Bei Hitze entsteht ein grosser Wasser- und Salzverlust. Daher ist es wichtig, dem Körper genügend Salz und Wasser zuzufügen. Salz braucht Zucker, um im Darm aufgenommen zu werden!

1 TL Salz

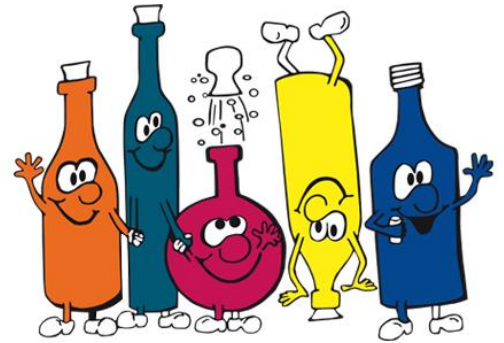
7 TL Zucker

2 dl Orangensaft

Mit Wasser bis zu einem Liter auffüllen

Mindestens 10 Gläser à 2 dl pro Tag trinken!

Im Kühlschrank lagern! Vor dem Trinken schütteln



## Rezept für isotonische Lösung

Bei Hitze entsteht ein grosser Wasser- und Salzverlust. Daher ist es wichtig, dem Körper genügend Salz und Wasser zuzufügen. Salz braucht Zucker, um im Darm aufgenommen zu werden!

1 TL Salz

7 TL Zucker

2 dl Orangensaft

Mit Wasser bis zu einem Liter auffüllen

Mindestens 10 Gläser à 2 dl pro Tag trinken!

Im Kühlschrank lagern! Vor dem Trinken schütteln

