

# „So ein Saftladen!“

Was steckt drin?

Fitmacher-Zutaten

Mengenangabe

Dekorationsmaterial

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**Tipp!**

Die Getränkeaufnahme soll direkt vor oder während des Zeitpunkts der geistigen Leistungserbringung erfolgen, um eine maximale Leistungsfähigkeit zu erzielen. Für eine optimale geistige Leistungsfähigkeit reicht es nicht aus, das Flüssigkeitsdefizit vom Vormittag am Abend auszugleichen. Deshalb Trinken, bevor der Durst sich meldet, auch während des Unterrichts oder einer Lehrveranstaltung.