

## Abnehmen leicht gemacht – Wasser trinken für die perfekte Strandfigur

Mit dem Gedanken an den nächsten Sommerurlaub sagen viele dem Winterspeck den Kampf an. Neben gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung gilt für die perfekte Strandfigur vor allem eine Devise – viel trinken. Denn Wasser versorgt den Körper mit wichtigen Spurenelementen und Nährstoffen, reduziert die Kalorienzufuhr und hemmt auf ganz natürliche Weise den Appetit. Mit ein paar einfachen Tipps zeigt der Wassersprudler-Hersteller SodaStream, wie jeder ganz leicht abnehmen kann:



# sodastream®

Vor allem bei einer Diät mit einem straffen Sportprogramm benötigt der Körper viel Wasser. Daher ist es wichtig, genug zu trinken, um den Wasserhaushalt des Körpers zu regulieren. Eine Frau mit 65 Kilogramm hat beispielsweise einen Wasserbedarf von bis zu 2,6 Litern, ein Mann mit 90 Kilogramm benötigt sogar bis zu 3,6 Liter Wasser am Tag.

Ein großes Glas Wasser vor jeder Mahlzeit zügelt den Hunger und spart jede Menge unnötige Kalorien. Aber bitte nicht vergessen, auch zwischendurch zum Wasserglas zu greifen. Mit den Sprudlern von SodaStream ist das ganz leicht – einfach Leitungswasser in die edle Glaskaraffe füllen, individuell aufsprudeln und genießen.

Und wer auf seine Figur achten und gleichzeitig fruchtigen Geschmack erleben möchte, findet bei SodaStream eine große Auswahl an leckeren Sirups. Mit über 30 Sorten bietet der Wassersprudler-Hersteller eine tolle Alternative zu herkömmlichen Soft-Drinks: Besonders leichten Genuss ermöglichen die kalorienarmen „Free“-Sirups in sechs leckeren Geschmacksrichtungen. Die Getränke lassen sich dabei nach Belieben süßen: Einfach Wasser aufsprudeln, ein paar Tropfen Liebessirup dazugeben und fertig ist die spritzige Erfrischung.



## Über SodaStream

SodaStream® ist eine Marke der SodaStream GmbH mit Sitz in Bad Soden. Sie gehört zur internationalen SodaStream Gruppe. 1994 brachte das Unternehmen den ersten Trinkwassersprudler in Deutschland auf den Markt. Außer im heimischen Markt vertreibt der NASDAQ-notierte Weltmarktführer seine Produkte in 45 weiteren Ländern. Weltweit sprudeln bereits mehr als sieben Millionen Haushalte ihre Getränke mit SodaStream® selbst. Jährlich werden mit SodaStream® 1,5 Milliarden Liter Trinkwasser zuhause aufgesprudelt. Dank moderner Wassersprudler mit spülmaschinenfesten Glaskaraffen und vielfältigen Innovationen im Getränkebereich ist SodaStream® seit Jahren Marktführer auf seinem Gebiet. Die Produkte wurden bereits vielfach ausgezeichnet, unter anderem durch Stiftung Warentest und Öko-Test. Weitere Informationen stehen unter [www.sodastream.de](http://www.sodastream.de) und [www.facebook.com/SodaStreamDeutschland](https://www.facebook.com/SodaStreamDeutschland) zur Verfügung.

**[www.sodastream.de](http://www.sodastream.de)**

### Pressekontakt:

Blume PR GmbH & Co. KG

Leverkusenstraße 54

D - 22761 Hamburg

Tel.: +49 40 870 89 33

Fax: +49 40 86 36 69

E-Mail: [SodaStream@blume-pr.de](mailto:SodaStream@blume-pr.de)

Webseite: [www.blume-pr.de](http://www.blume-pr.de)