

DAS TRINKPROTOKOLL

Führe eine Woche lang ein Trinkprotokoll, um zu überprüfen, ob du auf deine täglich benötigten 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit kommst.

Hake jeden Tag deine getrunkenen Gläser ab. Ein Glas entspricht 250 ml.

Tip: Bevorzuge kalorienarme oder kalorienfreie Getränke wie Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnte Saftschorlen (Mischungsverhältnis 3 Teile Wasser zu 1 Teil Saft).

WOCHE _____

MONTAG							
DIENSTAG							
MITTWOCH							
DONNERSTAG							
FREITAG							
SAMSTAG							
SONNTAG							

WOCHE _____

MONTAG							
DIENSTAG							
MITTWOCH							
DONNERSTAG							
FREITAG							
SAMSTAG							
SONNTAG							