

DATUM

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

DAS NEHME ICH MIR HEUTE VOR

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

☐

.

A heute zuerst **B** heute noch **C** darf warten **W** Wasser-Moment

TAGESPLAN

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

MEINE TRINKLEISTE – EIN TROPFEN JE GLAS (250 ML)



250 ml



500 ml



750 ml



1 l



1,25 l



1,5 l



1,75 l



2 l

Morgens

Ein Glas nach dem Aufstehen – bevor der Kaffee kommt.

Zu jeder Mahlzeit

Ein Glas auf den Tisch stellen, bevor Sie essen.

Nachmittags

Ein Glas gegen das Tief um drei – statt Süßem.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag über Getränke (der türkise Tropfen); bei Hitze, Sport und körperlicher Arbeit mehr. Wer eine Herz- oder Nierenerkrankung hat, spricht die Trinkmenge mit dem Arzt ab.

Das hat mir heute gutgetan

Das nehme ich mir für morgen mit