



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