






























































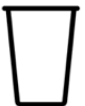









































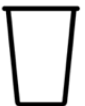
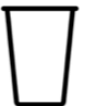





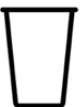






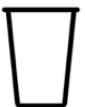













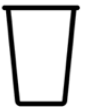
































































WASSER TRINKEN

MO	      	MO	      
DI	      	DI	      
MI	      	MI	      
DO	      	DO	      
FR	      	FR	      
SA	      	SA	      
SO	      	SO	      
MO	      	MO	      
DI	      	DI	      
MI	      	MI	      
DO	      	DO	      
FR	      	FR	      
SA	      	SA	      
SO	      	SO	      

> Wenn du an einem Tag mehr trinkst, als die angegebenen Mengen, kannst Du einfach in der Spalte daneben weitermachen

> Sobald du ein Glas Wasser oder ungesüßten Tee getrunken hast, empfehlen wir Dir das Glas jeweils mit einem **X** durchzustreichen, das motiviert!

> **ACHTUNG:** Genug Wasser (1.5-3 Liter) trinken ist wichtig, ja, Zu viel kann, je nach Alter, Kondition oder Gesundheitszustand, auch negative Wirkungen haben. Sprich das gerne mit Deinem Arzt/Ärztin ab, wenn Du nicht sicher bist.