

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.