



Trinkprotokoll

Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich? Sie sollten mindestens 2 Liter am Tag trinken. Wasser und (ungesüßter) Tee sind rund um die Uhr erlaubt, Kaffee in Maßen. Kreuzen Sie auf diesem Trinkprotokoll eine Woche lang an, wie viel Sie täglich trinken. Jedes Glas steht für ca. 200 ml Wasser. Jede Tasse steht für ca. 100 ml Kräutertee, schwarzen Tee oder Kaffee (möglichst ungesüßt und ohne Milch). Am Ende eines Tages die Mengen addieren.

Tipp: Beim Zirkeltraining 500 ml zusätzlich trinken!



Mo																	Summe (Liter):
Di																	Summe (Liter):
Mi																	Summe (Liter):
Do																	Summe (Liter):
Fr																	Summe (Liter):
Sa																	Summe (Liter):
So																	Summe (Liter):