

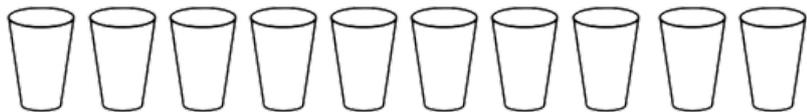
Wasser-Trinkmengen Nachweis

ZUSAMMEN WASSER TRINKEN

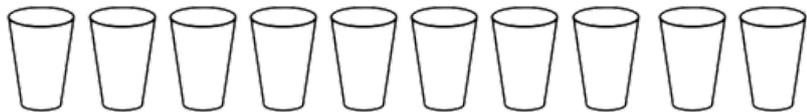
ZIEL: Ich trinke 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht

Ich trinke _____ ml gutes Wasser pro Tag

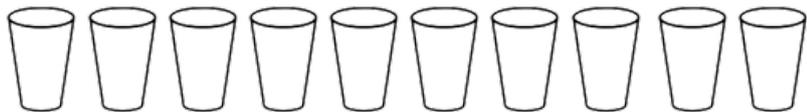
MONTAG



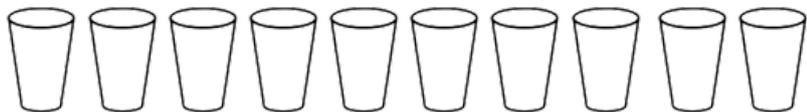
DIENSTAG



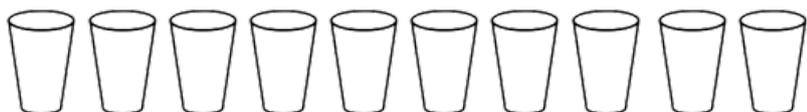
MITTWOCH



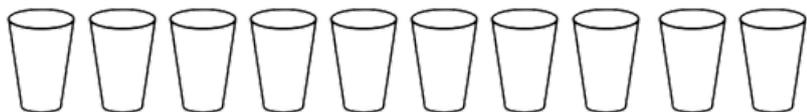
DONNERSTAG



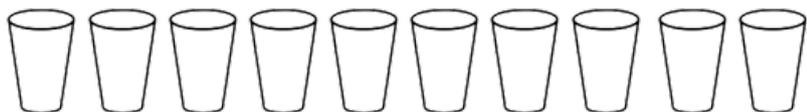
FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG



Am besten verteilst du deine Wasser-Trinkmenge auf 10 Gläser und trinkst diese über den Tag verteilt. Denke daran, dieses Blatt jeden Tag zu verwenden, um deine Fortschritte zu verfolgen und deine Trinkmenge zu erreichen. Viel Glück!