

Trink Protokoll

Trinkst du genug? Um das herauszufinden, kannst du in den nächsten Tagen dieses Trinktagebuch ausfüllen. Kreuze die entsprechende Anzahl von Gläsern an. So erhältst du einen Überblick darüber, ob du genug getrunken hast.


Zur Erinnerung:

Idealerweise trinkst du 1,5-2 Liter Wasser pro Tag. Wenn du viel geschwitzt hast, erhöht sich dein Flüssigkeitsbedarf noch mehr.

Berechne hier deinen individuellen Flüssigkeitsbedarf:

Wir brauchen 30-40 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht und Tag. Bedenke aber, dass du auch über die Nahrung Flüssigkeit aufnimmst. Dein Trinkbedarf ist also etwas geringer als die hier berechnete Menge.



 = 200 ml

Montag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---


Dienstag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---


Mittwoch

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---













Donnerstag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---







Freitag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---



Samstag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf


														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

Sonntag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

Gesundheitspartner:

 = 200 ml

Montag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---

Dienstag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---

Mittwoch

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---

Donnerstag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---

Freitag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---

Samstag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---

Sonntag

Mein täglicher Flüssigkeitsbedarf

														
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---

Gesundheitspartner: