



Trinkprotokoll

Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr pro Tag liegt bei 2 Liter. Ein Glas entspricht 2 dl Wasser oder ungezuckertem Tee.

Wenn Sie zu wenig trinken, kann Ihnen das Trink-Protokoll helfen, die Trinkmenge langsam zu erhöhen.

Datum									☺	☺	☺	☺
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛
	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛	🥛

Auswirkungen des Flüssigkeitsdefizits

