

Trinkplan - Beispiel



| Zeitpunkt | Getränk | Menge | Haben Sie es geschafft? |
|-----------------------|---------------------|----------------|-------------------------|
| Nach dem Aufstehen | 1 Glas Wasser | 200 ml | |
| Frühstück | 2 Tassen Kaffee/Tee | 300 ml | |
| | 1 Glas Orangensaft | 150 ml | |
| Arbeitsplatz | 2 Tassen Früchtetee | 300 ml | |
| Vor dem Mittagessen | 1 Glas Wasser | 150 ml | |
| Beim Mittagessen | 1 Glas Apfelschorle | 150 ml | |
| Nachmittags | 2 Tassen Tee | 300 ml | |
| Vor dem Abendessen | 1 Glas Wasser | 150 ml | |
| Abends | 1 Glas Apfelschorle | 150 ml | |
| Vor dem Schlafengehen | 1 Glas Wasser | 150 ml | |
| | | | |
| | insgesamt | 2000 ml | |