

# Trinkmenge steigern auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menge							
Befindlichkeit							
Menge							
Befindlichkeit							
Menge							
Befindlichkeit							
Menge							
Befindlichkeit							
Menge							
Befindlichkeit							

Trinkmenge von Wasser im Laufe des Tages. Ein Strich steht für ein Glas ( 200 ml ) Wasser. Kaffee und Alkohol, zählen nicht.

Die Befindlichkeit am Abend bitte notieren, z.B. Skala 1 – 10. Gutes Gelingen.