

TRINK Protokoll



WARUM AUSREICHEND TRINKEN SO WICHTIG IST

Wasser unterstützt viele wichtige Funktionen unseres Körpers – wie den Stoffwechsel, die Konzentration, die Verdauung sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.



BEWUSST TRINKEN – BESSER FÜHLEN

Im Alltag wird häufig vergessen, regelmäßig zu trinken. Dieses Protokoll hilft Ihnen, Ihre tägliche Flüssigkeitsaufnahme zu dokumentieren und einen besseren Überblick zu gewinnen.



SO GEHT'S

Notieren Sie über den Tag verteilt, wann Sie etwas getrunken haben, welches Getränk es war und in welcher Menge. So erkennen Sie schnell, ob Sie Ihr persönliches Trinkziel erreichen.



Jeder Schluck zählt und unterstützt Ihren Körper dabei, gesund, leistungsfähig und vital zu bleiben.



MEIN
TAGESZIEL



LITER

UHRZEIT	GETRÄNK	MENGE



WASSER



TEE



UNGESÜSSER TEE



WASSER MIT
ZITRONE



MINERALWASSER



KOKOSWASSER



UNZUCKERTE
GETRÄNKE

FÜR MEHR GESUNDHEIT. MEHR ENERGIE. MEHR LEBENSQUALITÄT.

