„Welt der Frauen“-
TRINK-TRACKER

Was den Körper reinigt, erfrischt und gesund hält: Das regelmäßige und reichliche Trinken von Wasser, ungezuckerten Tees und Säften ist ein essenzieller Bestandteil des Fastens. Daher laden wir Sie herzlich dazu ein, sich des Trinkens bewusster zu werden. Notieren Sie, wieviel Flüssigkeit Sie zu sich nehmen, um einen Überblick zu erhalten – Glas für Glas.

1 GLAS STEHT FÜR ..... MILLILITER

DATUM		DATUM	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	