Vita-Gesund
Ernährungstherapie und Diätberatung in Duisburg

Diätassistentin Katja Chaber, Bonhoefferstr. 12, 47138 Duisburg
Ruf: 0203 - 4103691
eMail: praxis@vita-gesund.de
www.vita-gesund.de

Personal Fitness
Bewegung mit Spaß

Trinkprotokoll vom bis

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mineral- oder Leitungswasser							
Kaffee, Tee							
ungesüßter Früchte- oder Kräutertee							
Saftschorlen (1/3 Saft, 2/3 Wasser)							
Apfel-, Orangen- oder andere reine Fruchtsäfte							
Limonade, Fanta, Sprite, Cola							
Sonstiges							
Anzahl der Gläser (0,2 l)							

Beginnen Sie schon morgens nach der ersten Tasse Kaffee Mineralwasser oder Kräutertee zu trinken. Bis Mittags sollten Sie mit Kaffee auf 4 Striche kommen. Sie benötigen am Tag ca. 1,5 Liter - also 7 bis 8 Gläser!

Trinken Sie an Tagen, an denen Sie jederzeit auf die Toilette können eher mehr! Dann können Sie an anderen Tagen auch einmal auf etwas Flüssigkeit verzichten. Am nächsten Tag sollten Sie dann die empfohlene Menge wieder einhalten.