





**Trinkprotokoll vom                    bis**

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

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.

