

30-Tage-Trinkplan

Fit und hydriert durch den Sommer

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag!

Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen.



Jedes Glas steht für 0,2 Liter Flüssigkeit und darf nach dem Trinken angekreuzt werden.

Tag 1	       	Tag 16	      
Tag 2	       	Tag 17	      
Tag 3	       	Tag 18	      
Tag 4	       	Tag 19	      
Tag 5	       	Tag 20	      
Tag 6	       	Tag 21	      
Tag 7	       	Tag 22	      
Tag 8	       	Tag 23	      
Tag 9	       	Tag 24	      
Tag 10	       	Tag 25	      
Tag 11	       	Tag 26	      
Tag 12	       	Tag 27	      
Tag 13	       	Tag 28	      
Tag 14	       	Tag 29	      
Tag 15	       	Tag 30	      

Warum ist Trinken so wichtig bei Hitze?

- Bei hohen Temperaturen verliert der Körper mehr Flüssigkeit durch Schwitzen.
- Regelmäßiges Trinken beugt Erschöpfung und Hitzestress vor.

