

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 bei Hitze so wichtig?

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



Hitze adé – mit Plan und Idee.