

MACH MIT!

TRINK DICH FIT!

Trinke mind. 1,5 Liter
– das entspricht 6 Gläsern
Wasser á 250ml pro Tag.
So hältst du dich gesund.



=

6x

250
ml

=1,5l

Trage deinen Namen in die Liste ein und kreuze für jedes Glas, das du getrunken hast, ein Feld an.

Name:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend
☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend
☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend
☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend
☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend
☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend	☐ abwesend

