

30-Tage Trinkplan

Hitze in Hagen – Wir bleiben kühl!

Täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit

Am besten geeignet sind Wasser, Tees und Saftschorlen

Achtung: Anzeichen für einen akuten Flüssigkeitsmangel:

- der Urin ist dunkelgelb
- die Mundschleimhaut ist sehr trocken

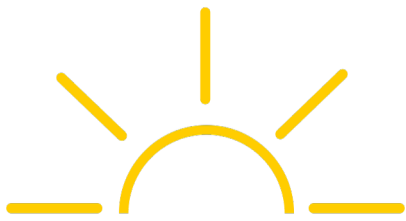


Jedes Glas steht für 0,2 Liter Flüssigkeit und darf nach dem Trinken durchgestrichen werden.

geschafft

geschafft

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		



30-Tage Trinkplan

Hitze in Hagen – Wir bleiben kühl!

Täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit

Am besten geeignet sind Wasser, Tees und Saftschorlen

Achtung: Anzeichen für einen akuten Flüssigkeitsmangel:

- der Urin ist dunkelgelb
- die Mundschleimhaut ist sehr trocken



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

geschafft

geschafft

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		