

gj

Heute  
schon genug  
getrunken?

→ Trinkplan-Beispiel



Aufstehen



Frühstück



Vormittag



Mittagessen



Nachmittag



Abend



nach jedem Trinken den Pfeil weiterschieben



## ***Wie viel sollte ich trinken?***

Über den Tag verteilt **etwa 1,5 Liter** – es kann auch etwas mehr sein, vor allem bei Hitze, körperlicher Arbeit und Sport.  
Am besten eignen sich Wasser, Tee und Saftschorlen.

## ***Zu wenig getrunken?***

Anzeichen dafür können Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Schwindel und sogar Verwirrtheit sein.

