



7-Becher-Plan

- zügig die jeweiligen Trinkmengen (**Wasser, Tee, Saftschorle**) trinken
- nimm dir für jede Woche eine andere Stiftfarbe, so kannst du den Plan länger nutzen

1. _____ ml beim **Frühstück zuhause**
2. _____ ml früher Vormittag
3. _____ ml später Vormittag
4. _____ ml beim **Mittagessen**
5. _____ ml früher Nachmittag
6. _____ ml später Nachmittag
7. _____ ml beim **Abendessen zuhause**

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Danach:

STOP

