

● Trinken, bevor der Durst kommt – mein Trinkfahrplan

Trinken, bevor der Durst kommt, heißt die Devise!

1. Stelle dir für morgen einen Trinkfahrplan zusammen, in dem du aufschreibst, was für Getränke du zu welcher Zeit trinken möchtest.

Tageszeit	Getränk	Menge	erledigt ?
Frühstück			
2. Frühstück			
zwischen durch			
Mittagessen			
Nachmittags			
Abends			
Zwischendurch			
Gesamt			

2. Am nächsten Tag: Hast du deine Pläne realisiert?

3. a) Wie hast du dich beim regelmäßigen Trinken gefühlt?

3. b) Hast du sonst auch so viel und so regelmäßig getrunken oder war das neu für dich?

3. c) Was hat dir gefallen, was nicht?
