



Ihre persönliche Wasserbilanz!

Notieren Sie eine Woche lang, wie viel Wasser pro Tag Sie getrunken haben, und beobachten Sie Ihr Befinden.

	Gesamtmenge an Leitungswasser oder stillem Mineral pro Tag	Anmerkungen zu Ihrer geistigen / körperlichen / seelischen Fitness
MO		
DI		
MI		
DO		
FR		
SA		
SO		