



## Anleitung Trinkprotokoll

### Vorbereitung

Druck Dir das Trink-Protokoll **einmal** aus und trag folgendes ein:

- **Deinen Namen**
- **Deine Optimal-Trinkmenge** (0,30 – 0,40 ml pro Kg Körpergewicht)
- **Deine persönlichen Motive** (in den 3 leeren Feldern unter "Emotionales Befinden), warum Du gerne ab sofort mehr Wasser trinken möchtest. Willst Du z.B. Gewicht verlieren? Dich besser konzentrieren können? Ein besseres Hautbild bekommen? Oder, oder....

Das ausgefüllte Trink-Protokoll kopierst Du nun für so viele Tage, wie Du Deine persönliche Trinkkur machen möchtest. Wir empfehlen, mindestens 21 Tage, damit sich Routine einstellen kann. Am besten Du ordnest dann alle Kopien in einen Schnellhefter. Dann hast Du am Ende eine Dokumentation Deiner Trinkkur und siehst, was sich verändert hat.

Auch Dein Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater freut sich sicher, wenn Du Deine Trink-Dokumentation zum nächsten Termin mitbringst, da sie unter Umständen wertvolle Hinweise für weitere therapeutische Maßnahmen liefert.

### So führst Du Dein Trink-Protokoll

- Beim „**Wochentag**“: Trage das jeweilige Datum ein
- Bei „**Gläser**“ bzw. „**Flaschen**“: hake ab, wieviel Du an dem jeweiligen Tag getrunken hast
- Bei „**Meine Trinkmenge heute**“: addiere Deine tatsächliche Tages-Trinkmenge
- **Bewerte Deine Motive** durch Markieren der Smileys: Habe ich heute erreicht, was ich mir vorgenommen habe?
- unter „**Gedanken zum Tag**“: Trage hier ein, was Dich an diesem Tag besonders bewegt hat oder anders war als sonst.