

## Anleitung Trinkprotokoll

### Vorbereitung

Drucke dir das Trink-Protokoll aus und trage auf dem Deckblatt folgendes ein:

- **Deinen Namen**
- **Dein Gewicht** vor und dann später nach der Challenge
- **Deine Optimal-Trinkmenge** (35 - 40 ml pro Kg Körpergewicht)
- **Deine Haupt-Motivation**, warum du diese Challenge machen möchtest

Auf den folgenden 3 Seiten findest du je ein Trinkprotokoll für jede der 3 Wochen. Trage hier noch ein:

- **Deine persönlichen Motive** (in den 2 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....

### So führst du dein Trink-Protokoll

- **Hake** soviele Gläser à 250 ml **ab**, wie Du an dem jeweiligen Tag getrunken hast
- Bei „**Tagestrinkmenge**“: addiere, wieviele Gläser du tatsächlich getrunken hast. Hast du z.B. 1,75 Liter geschafft, hast du darunter 7 Gläser abgehakt. Hast du auch unterwegs getrunken, rechne die Menge einfach in 250 ml Einheiten um und hake im Nachhinein ab.
- **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.

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.

**Viel Erfolg!**