

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!