

# 30-Tage-Trinkplan

## Fit und hydriert durch den Sommer

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag!

Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen.



Jedes Glas steht für  
0,2 Liter Flüssigkeit und  
darf nach dem Trinken  
angekreuzt werden.

|        |  |  |  |  |  |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Tag 1  |  |  |  |  |  |  |  | Tag 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 2  |  |  |  |  |  |  |  | Tag 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 3  |  |  |  |  |  |  |  | Tag 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 4  |  |  |  |  |  |  |  | Tag 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 5  |  |  |  |  |  |  |  | Tag 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 6  |  |  |  |  |  |  |  | Tag 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 7  |  |  |  |  |  |  |  | Tag 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 8  |  |  |  |  |  |  |  | Tag 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 9  |  |  |  |  |  |  |  | Tag 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 10 |  |  |  |  |  |  |  | Tag 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 11 |  |  |  |  |  |  |  | Tag 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 12 |  |  |  |  |  |  |  | Tag 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 13 |  |  |  |  |  |  |  | Tag 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 14 |  |  |  |  |  |  |  | Tag 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 15 |  |  |  |  |  |  |  | Tag 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |

### Warum ist Trinken so wichtig bei Hitze?

- Bei hohen Temperaturen verliert der Körper mehr Flüssigkeit durch Schwitzen.
- Regelmäßiges Trinken beugt Erschöpfung und Hitzestress vor.

**kaarst\***

*Gemeinsam gegen Hitze >*