



7-Becher-Plan

• zügig die jeweiligen Trinkmengen (**Wasser, Tee, Saftschorle**) trinken

1. _____ ml beim 1. **Frühstück** **zuhause**

2. _____ ml früher Vormittag, wo? _____

3. _____ ml später Vormittag, wo? _____

4. _____ ml beim **Mittagessen** wo? _____

5. _____ ml früher Nachmittag, wo? _____

6. _____ ml später Nachmittag, wo? _____

7. _____ ml beim **Abendessen** **zuhause**

Danach:

STOP

