

Mein GEWOHNHEITS-TRACKER für den Monat

Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Getränke: Machen Sie ein Kreuz, wenn Sie ein Glas (0,3l) alkohol-, koffeinfreie und kalorienarme Flüssigkeit trinken. ^{1,2}																																	
Hitzewarnung morgens gecheckt.																																	
Morgens gelüftet.																																	
Mind. 30 Minuten moderat bewegt.																																	

¹Deutsche Gesellschaft für Ernährung: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser>

²Bitte besprechen Sie bei bestimmten Vorerkrankungen (zum Beispiel Dialysepflichtigkeit) die zulässige Trinkmenge mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin