

# 30-Tage Trinkplan

Trinken Sie täglich **mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit**. Am besten geeignet sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen.

**Geschafft!**

Tag 1	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 2	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 3	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 4	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 5	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 6	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 7	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 8	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 9	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 10	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 11	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 12	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 13	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 14	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 15	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l

**Zur Orientierung:** Jedes Glas steht für etwa 0,2 Liter Flüssigkeit und kann nach dem Trinken durchgestrichen werden.

**Geschafft!**

Tag 16	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 17	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 18	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 19	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 20	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 21	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 22	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 23	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 24	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 25	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 26	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 27	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 28	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 29	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l
Tag 30	1 0,2l	2 0,4l	3 0,6l	4 0,8l	5 1l	6 1,2l	7 1,4l	8 1,6l	9 1,8l	10 2l



Achten Sie auf **Warnzeichen eines Flüssigkeitsmangels**:

- Dunkelgelber Urin
- Trockene Mundschleimhaut oder starkes Durstgefühl

Weitere Informationen zum Thema Hitzeschutz finden Sie unter [www.kreis-soest.de/hitzeschutz](http://www.kreis-soest.de/hitzeschutz)



**KREIS SOEST**