Die 30 Tage Trink-Challenge

VOM KRÄUTERBIENCHEN

Meine 30 Tage Trink-Challenge

VOM KRÄUTERBIENCHEN

Infos zur Challenge

Diese Trink-Challenge ist für alle, die das Gefühl haben, sie trinken zu wenig Wasser!

Dein persönlicher Trinkplan soll dich motivieren, deine tägliche Wasserzufuhr zu erhöhen!

Die durchschnittliche Empfehlung für die tägliche Wasserzufuhr liegt bei etwa 2,5 - 3 Litern.
Je nach Körpergewicht, Jahreszeit bzw. welche Tätigkeit gerade ausgeführt wird, benötigt der Körper dann auch mehr oder weniger Flüssigkeit!

Im Trinkplan sind Gläser abgebildet, ein Becher steht für ein 1/4 Liter Glas!
Je nachdem, wieviele Gläser du an einem Tag getrunken hast, kannst du diese anmalen, abhaken oder auch durchstreichen!
Am Besten, du hängst diesen Plan in die Küche, so hast du diesen immer im Blickfeld!

Und noch ein kurzer Reminder für dich: Trinken hat viel mit **Achtsamkeit** zu tun - be**achtest** du, was dein Körper braucht?

Viel SPASS UND ERFOLG bei der Trink-Challenge
wünscht dir dein Kräuterbienchen Doris

Kräuterbienchen

NATUR LEBEN

Meine 30 Tage Trink-Challenge

VOM KRÄUTERBIENCHEN

Woche 1

SA	02.01.
SO	03.01.
MO	04.01.
DI	05.01.
MI	06.01.
DO	07.01.
FR	08.01.
SA	09.01.
SO	10.01.

Sei wie Wasser:
Leise, kraftvoll,
unaufhaltsam, weich,
hart und niemals zu
unterschätzen!

Trinkplan von _____

Kräuterbienchen

NATUR LEBEN

Meine 30 Tage Trink-Challenge

VOM KRÄUTERBIENCHEN

Woche 2

MO	11.01.
DI	12.01.
MI	13.01.
DO	14.01.
FR	15.01.
SA	16.01.
SO	17.01.

You can't stop the waves, but you can learn to surf!

Kräuterbienchen

NATUR LEBEN

Trinkplan von _____

Meine 30 Tage Trink-Challenge

VOM KRÄUTERBIENCHEN

Woche 3

MO	18.01.	
DI	19.01.	
MI	20.01.	
DO	21.01.	
FR	22.01.	
SA	23.01.	
SO	24.01.	

Wer ins kalte Wasser springt, taucht in ein Meer voller Möglichkeiten!

Kräuterbienchen

NATUR LEBEN

Trinkplan von _____

Meine 30 Tage Trink-Challenge

VOM KRÄUTERBIENCHEN

Woche 4

MO	25.01.
DI	26.01.
MI	27.01.
DO	28.01.
FR	29.01.
SA	30.01.
SO	31.01.

Water ist the driving force in nature!

Leonardo da Vinci

Gratuliere, du hast es geschafft!

Kräuterbienchen

NATUR LEBEN

Trinkplan von _____