

TRINK DICH FIT

Ausreichend Flüssigkeit am Tag ist mindestens genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung!

Woche: / /

Montag



/1,5 L

Dienstag



/1,5 L

Mittwoch



/1,5 L

Donnerstag



/1,5 L

Freitag



/1,5 L

Samstag



/1,5 L

Sonntag



/1,5 L