

# Trinkplan

nicht schwanger ca. 1,5 Liter tgl. - schwanger 2,0 bis 2,5 Liter tgl je nach Wetterlage

Wenn Sie allgemein Probleme haben, täglich auf eine ausreichende Trinkmenge zu kommen, eignet sich dieser Plan auch gut zum Eintrainieren bereits vor Eintritt einer Schwangerschaft.

Sie dürfen diesen Plan für eigene Zwecke beliebig oft kopieren.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
ml		ml		ml		ml		ml		ml		ml	
07:00		07:00		07:00		07:00		07:00		07:00		07:00	
09:00		09:00		09:00		09:00		09:00		09:00		09:00	
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	
23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00	
Summe													

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
ml		ml		ml		ml		ml		ml		ml	
07:00		07:00		07:00		07:00		07:00		07:00		07:00	
09:00		09:00		09:00		09:00		09:00		09:00		09:00	
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	
23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00	
Summe													