

Trinkkontrolle von _____



Datum

Wochentag	500ml	1000ml	1500ml	2000ml	2500ml	3000ml
Sonntag						
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						

Trinkmenge bitte pro 500ml einen Strich machen. Solltest du mal nur 250ml geaschafft haben, schreibe 1/2 dazu.