

Trinkkalender

Was haben Sie getrunken?

Von meinem Arzt empfohlene Trinkmenge beträgt _____ ml.

 entspricht 200 ml Flüssigkeit und 5x  entspricht 1 Liter.



Mehr wissen. Mehr können.
Mehr Leben mit Herzinsuffizienz.

Kreuzen Sie täglich an, wie viel Sie getrunken haben. Der Trinkkalender hilft Ihnen dabei, das richtige Maß zu finden.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mineralwasser							
Kalorienarme Getränke							
Kaffee/ Schwarztee							
Fruchtsäfte/ Gemüsesäfte							
Kalorienhaltige Getränke							
Alkohol							