					D			•		
Beginnen Sie schon morgens nach der ersten Tasse Kaffee Mineralwasser oder Kräutertee zu trinken. Bis Mittags sollten Sie mit Kaffee auf 4 Striche kommen. Sie benötigen am Tag ca. 1,5 Liter - also 7 bis 8 Gläser!	Anzahl der Gläser ( 0,2 l )	Sonstiges	Limonade, Fanta, Sprite, Cola	Apfel-, Orangen- oder andere reine Fruchtsäfte	<b>Saftschorlen</b> (1/3 Saft, 2/3 Wasser)	ungesüßter Früchte- oder Kräutertee	Kaffee, Tee	Mineral- oder Leitungswasser		
lorgens nach de triche kommen									Montag	Trinkpro
er ersten Tasse K. . Sie benötigen a									Dienstag	Trinkprotokoll vom
affee Mineralwass m Tag ca. 1,5 Lite									Mittwoch	bis
er oder Kräutertee a er - also 7 bis 8 Glä									Donnerstag	
' zu trinken. Bis N Iser!									Freitag	
1ittags sollten									Samstag	
									Sonntag	Personal Fitness Bewegung mit Spaß

Trinken Sie an Tagen, an denen Sie jederzeit auf die Toilette können eher mehr! Dann können Sie an anderen Tagen auch einmal auf etwas Flüssigkeit verzichten. Am nächsten Tag sollten Sie dann die empfohlene Menge wieder einhalten.

7