Trinkprotokoll

Woche:_____

Ältere Menschen sollten täglich schon 1500 bis 2000ml Flüssigkeit zu sich nehmen.
Das bedeutet, mindestens 8 x 0,2 l Gläser sollten täglich ausgetrunken werden.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens							
Mittags							
Abends							