



GETRÄNKE

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.

Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

EMPFEHLENSWERTE GETRÄNKE

- sind kalorienarm
- enthalten keine anregenden Substanzen, zugesetzten Zucker und Süßungsmittel



Notieren Sie sich, was Sie gerne ändern würden.

Formulieren Sie ein erreichbares Ziel für die kommenden 14 Tage:

Habe ich heute mein Ziel erreicht?

⊕ sehr gut ⊘ geht so ⊖ nicht gut

1. Woche ● ● ● ● ● ● ●

2. Woche ● ● ● ● ● ● ●

Ihr Fazit: Haben Sie Ihr Ziel erreicht?

ja nein

Wie geht es weiter?
