



Mein persönliches Trinkprotokoll

Dieses Trinkprotokoll soll einen Überblick über Ihre aktuellen Trinkgewohnheiten schaffen. Bitte tragen Sie alles sofort bzw. am selben Tag ein. Nicht im Nachhinein! Notieren Sie alle Getränke. Auch das, was Sie außer Haus, beim Fernsehen oder vor dem Computer getrunken haben.

Bitte zum Gruppenkurs mitbringen!

Meine Trinkgewohnheiten / Meine Lieblingsgetränke ...	
Wie schätzen Sie Ihr Trinkverhalten ein?	😊 😐 😞 Was kann Ihrer Meinung nach verbessert werden?

Bitte schreiben Sie **1 Woche** mit, **was, wann** und **wie viel** Sie trinken.

Mengenangaben in Haushaltsmaßen:

¼ Liter, ½ Liter, ml – z.B. Wasser, Saft, Smoothie, Milch, Haferdrink, Kaffee, Tee, Energy Drink, Bier, Wein,...

Esslöffel (EL), Teelöffel (TL) – z.B. Zucker, Honig, Kakaopulver, Sirup,...

Geben Sie auch an, ob Sie Süßstoffe wie z.B. Stevia, Kandisin oder Zuckeraustauschstoffe wie z.B. Xylit (Birkenzucker), Erythrit verwenden.

Getränke (Art und Menge)							Trinkmenge gesamt pro Tag
Tag	Frühstück	Vormittag	Mittagessen	Nachmittag	Abendessen	Nachts	
Tag 1 Datum:							
Tag 2 Datum:							
Tag 3 Datum:							
Tag 4 Datum:							
Tag 5 Datum:							
Tag 6 Datum:							
Tag 7 Datum:							