








Wasser-Tracker: Heute schon genug getrunken?

Tägliches Ziel: 

Wasserbedarf berechnen: Keine Ahnung, was dein Wasserbedarf ist? Rechne mit 30 bis 40 Millilitern Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht.

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

 = 250ml Wasser, stay hydrated!

aresa

Ambulante Rehaklinik
Salzburg West