

MEIN TÄGLICHER TRINKPLAN

Heute schon genug getrunken? Diese Checkliste hilft, täglich die empfohlene Mindestmenge (1,5 Liter) zu erreichen: Trinken, abhaken und am Ende des Tages abwischen. Wohl bekomms!

Platz für Ihre Flasche/Kanne/Karaffe

Platz für Ihre Tasse/Ihr Glas



Aufstehen:



Frühstück:



Vormittags:



Mittagessen:



Nachmittags:



Abendessen:



IMPRESSUM

Herausgeber

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Herrenstraße 14, 30159 Hannover
Telefon (05 11) 9 11 96-0
info@vzniedersachsen.de
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

Fotos: nito - stock.adobe.com, mimilee - stock.adobe.com

Gestaltung: Thomas Daug Grafik-Design

Druck: Umweltdruckhaus Hannover GmbH

Stand: 7/2020

© Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
in Kooperation mit den Verbraucherzentralen
Nordrhein-Westfalen und Saarland



<https://www.verbraucherzentrale.de/genussvoll-aelter-werden>

Gefördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale