

**35 ml pro Kg Körpergewicht**

Füllt euch am besten morgens die gesamte Menge ab und stellt sie sichtbar hin, da, wo ihr seid  
 Nachttisch, Küche, Wohn-/Arbeitsbereich, Handtasche für unterwegs

TAG VORBEREITET GESCHAFFT 😊

|            |     |  |
|------------|-----|--|
| Freitag    | YES |  |
| Samstag    |     |  |
| Sonntag    |     |  |
| Montag     |     |  |
| Dienstag   |     |  |
| Mittwoch   |     |  |
| Donnerstag |     |  |

|            |     |  |
|------------|-----|--|
| Freitag    | YES |  |
| Samstag    |     |  |
| Sonntag    |     |  |
| Montag     |     |  |
| Dienstag   |     |  |
| Mittwoch   |     |  |
| Donnerstag |     |  |

|            |     |  |
|------------|-----|--|
| Freitag    | YES |  |
| Samstag    |     |  |
| Sonntag    |     |  |
| Montag     |     |  |
| Dienstag   |     |  |
| Mittwoch   |     |  |
| Donnerstag |     |  |

