



Mein Trink-Tagebuch

Trage ein, **was** und **wie viel** (Tassen, Gläser, Flaschen) du heute getrunken hast.

Datum: _____

Morgens:

Das habe ich getrunken:	So viel habe ich davon getrunken:

Mittags:

Das habe ich getrunken:	So viel habe ich davon getrunken:



Abends:

Das habe ich getrunken:	So viel habe ich davon getrunken:

Nachts:

Das habe ich getrunken:	So viel habe ich davon getrunken:

