

**Herausforderung:  
täglich genug Wasser  
trinken**



An wie vielen Tagen schaffst deinen Wasserbedarf zu decken? Kreuze alle Tage an und feier deine Erfolge.

Falls du nicht weißt, wieviel du trinken solltest: 30-40 ml je Kg Körpergewicht.

Woche 1							
Woche 2							
Woche 3							
Woche 4							
Woche 5							
Woche 6							
Woche 7							
Woche 8							
Woche 9							
Woche 10							

