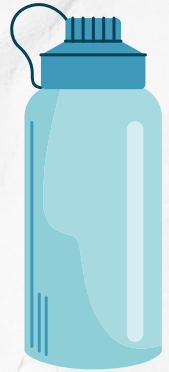


Schon genug getrunken?



1,5 - 2 Liter Wasser am Tag helfen, den Stuhl geschmeidig zu halten. Bleib hydratisiert - dein Darm wird's dir danken!

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Schaffe dir einen Überblick wie viel du trinkst mit
deinem Trinkplaner.



Ein Glas
entspricht
ca. 0,25l