

** 7-Becher-Plan**

zügig die jeweiligen Trinkmengen trinken

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ml beim 1. Frühstück

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ml früher Vormittag, wo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ml später Vormittag, wo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ml beim Mittagessen

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ml früher Nachmittag, wo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ml später Nachmittag, wo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ml beim Abendessen

**Danach: STOP**