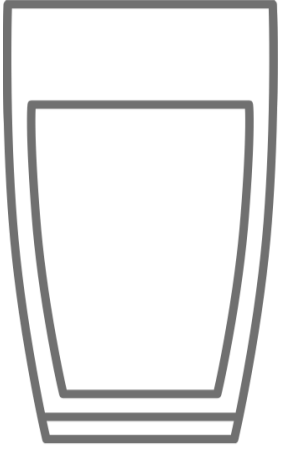

















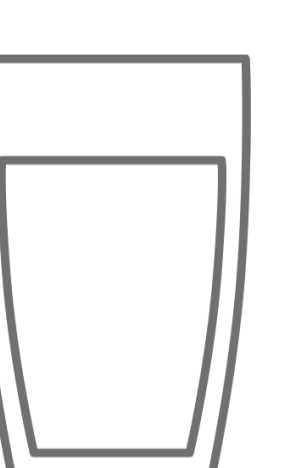


Ihr täglicher Wasserbedarf: 7 Gläser

Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							



Bei körperlicher Belastung und bei extremeren Temperaturen kann sich der tägliche Wasserbedarf bis auf das Doppelte erhöhen!