

Die Kilopurzel Trink-Challenge: Aufgaben-Übersicht

1. Trage alles ein, was du trinkst. Erfasse so deinen aktuellen Ist-Stand! Trage dein Ziel in die Übersicht ein! Informationen dazu findest du auf der nächsten Seite. Kennzeichne die Grenzen durch senkrechte Linien.
2. Viele Getränke aus dem roten Bereich getrunken? Wähle gesündere Alternativen aus dem grünen Bereich!
3. An Tag 1 und 2 zu wenig getrunken? Versuche heute die Menge zu steigern! Zu viel getrunken? Reduziere die Menge!
4. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Tee!
5. Ist dein Getränkekonsum gut verteilt? Versuche zu jeder Mahlzeit mindest ein Glas zu trinken und verteile den Rest über den ganzen Tag.
6. Immer noch zu wenig getrunken? Versuche heute die Menge zu steigern! Zu viel getrunken? Reduziere die Menge!
7. Vergleiche Tag 1 und Tag 7. Was hat sich verbessert, was nicht?
8. Heißhunger zwischendurch? Bevor du etwas isst, trinke ab heute ein Glas Wasser!
9. Viele Getränke aus dem roten Bereich getrunken? Wähle gesündere Alternativen aus dem grünen Bereich!
10. Trinkst du Kaffee oder Tee mit Zucker? Probier heute mal ohne oder mit kalorienfreien Süßstoffen.
11. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal ob dir Wasser mit oder ohne Sprudel, gekauft oder aus dem Wasserhahn am besten schmeckt!
12. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Tee!
13. Vorbereitung ist alles! Bereite heute direkt nach dem Aufstehen deine Getränke vor. Fülle sie in (Thermo)-Flaschen ab und stell sie dir gut sichtbar hin.
14. Vergleiche Tag 8 und Tag 14. Was hat sich verbessert, was nicht?
15. An den vorherigen Tagen, wenig reines Wasser getrunken? Ersetze ein Glas anderes durch Wasser!
16. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Detoxwasser!
17. Viele Getränke aus dem roten Bereich getrunken? Wähle gesündere Alternativen aus dem grünen Bereich!
18. Ist dein Getränkekonsum gut verteilt? Versuche zu jeder Mahlzeit mindest ein Glas zu trinken und verteile den Rest über den ganzen Tag.
19. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Tee!
20. Überliste heute deine Empfindung und koche eine Suppe. Suppe enthält viel Wasser!
21. Vergleiche Tag 15 und Tag 21. Was hat sich verbessert, was nicht?
22. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Detoxwasser!
23. An den vorherigen Tagen, wenig reines Wasser getrunken? Ersetze ein Glas anderes durch Wasser!
24. Ersetze ab heute alle kalorienhaltigen Getränke.
25. Betrachte dich heute selbst. Stellst du an dir oder deinem Verhalten Änderungen fest, die indirekt mit dem Wasserhaushalt zu tun haben? Z.B. verändertes Hautbild, weniger Fressattacken, ein besseres Wohlbefinden, mehr Fitness...
26. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Detoxwasser!
27. Vergleiche Tag 22 und Tag 27. Was hat sich verbessert, was nicht?
28. Ziehe dein Resume über die letzten 4 Wochen

Die Kilopurzel Trink-Challenge

Legende zum Eintragen



Ein Glas entspricht 200ml, ein halbes 100ml

Über den Gläsern ist etwas Platz um z.B. Tageszeiten dazu zu schreiben.

Ermittlung des Wasserbedarfs:

Dein Wasserbedarf ist abhängig von Alter und Gewicht. Eine Übersicht dafür findet man unter <https://gewichtskontrolle.wordpress.com/2011/07/19/individuelle-empfohlene-wasserzufuhr-berechnen/>

Für mich (23 Jahre, 91kg Gewicht) bedeutet das: $35\text{ml/kg} * 91\text{kg} = 3185\text{ml}$ also ca. 3,2l.

Berechnung der Untergrenze:

Einen Teil des Wassers nimmt man über die Nahrung auf. Deshalb ziehen wir bei der Untergrenze 0,5l vom Wasserbedarf ab. Wird ungewöhnlich viel Wasser beim Kochen verwendet, z.B. bei Suppen, dann kann dieses als getrunken eingetragen werden.

Für mich bedeutet das: $3,2\text{l} - 0,5\text{l} = 2,7\text{l}$ als Untergrenze.

Berechnung der Obergrenze:

Für sportliche Aktivitäten und bei warmen Wetter benötigt unser Körper zusätzliches Wasser. Deshalb addieren wir bei der Obergrenze 1l zum Wasserbedarf.

Für mich bedeutet das: $3,2\text{l} + 1\text{l} = 4,2\text{l}$ als Obergrenze.

In mein Datenblatt trage ich ein: *Mein berechneter Wasserbedarf liegt bei 3,2 l. Mein Ziel liegt zwischen 2,7l und 4,2 l.*

Die Kilopurzel Trinkchallenge – Mein berechneter Wasserbedarf liegt bei ... l. Mein Ziel liegt zwischen ... und ... l.

Tag	Eintragung	Summe in ml
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		

Auswertung Tag 7: _____
