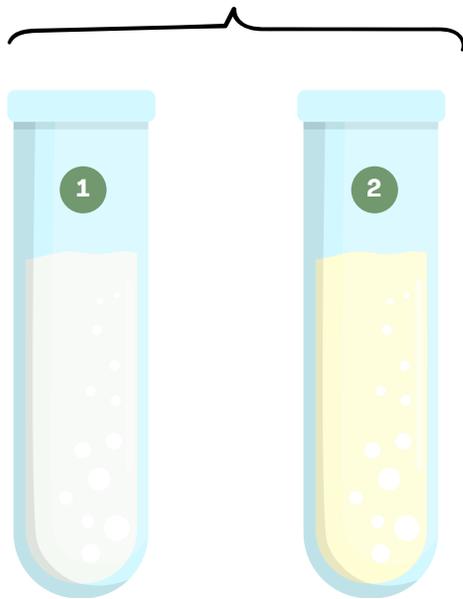




# GENUG GETRUNKEN? URINSKALA

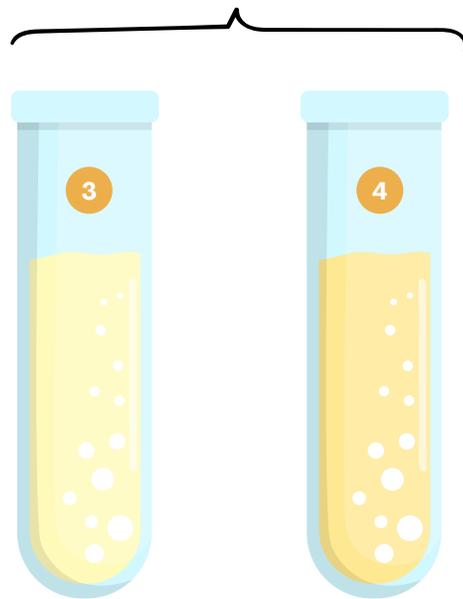
**sehr gut hydriert!**



Am besten 1 Glas Wasser trinken.

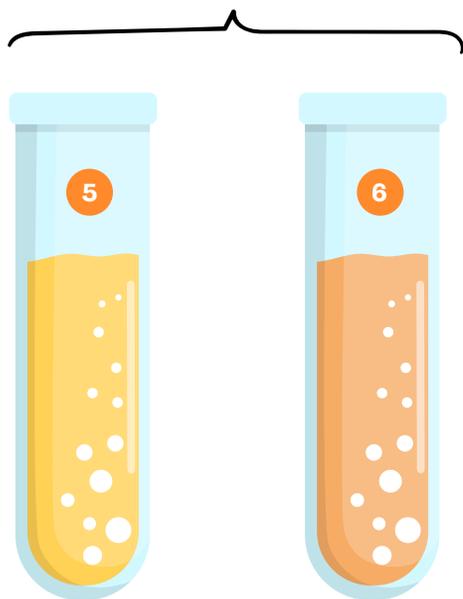


**leicht dehydriert**



Am besten 2-3 Gläser Wasser trinken.

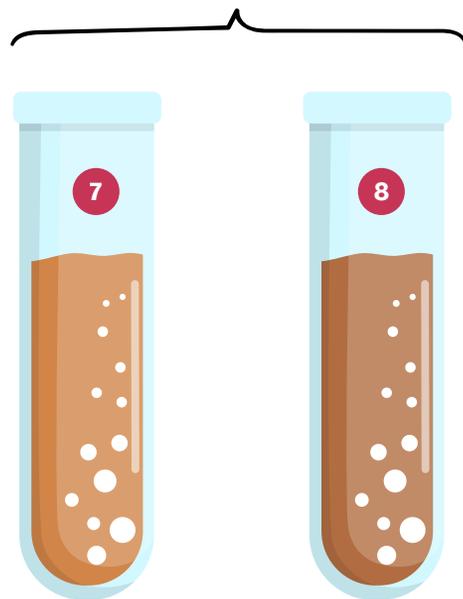
**dehydriert**



Am besten 1 Flasche Wasser trinken - anschließend regelmäßig weiter hydrieren!



**stark dehydriert!**



BRAJAN



NUTRITION & SPORTS