

Ihr täglicher Trinkplan

Viel Calcium. Keine Kalorien. Bella FONTANIS. Machen Sie mit!

TAG 1		TAG 2		TAG 3		TAG 4	
Calcium in mg	Glas* Bella FONTANIS	Calcium in mg	Glas* Bella FONTANIS	Calcium in mg	Glas* Bella FONTANIS	Calcium in mg	Glas* Bella FONTANIS
150		150		150		150	
300		300		300		300	
450		450		450		450	
600		600		600		600	
750		750		750		750	
900		900		900		900	
1050		1050		1050		1050	
TAGESBEDARF		TAGESBEDARF		TAGESBEDARF		TAGESBEDARF	
1200		1200		1200		1200	

TAG 5		TAG 6		TAG 7	
Calcium in mg	Glas* Bella FONTANIS	Calcium in mg	Glas* Bella FONTANIS	Calcium in mg	Glas* Bella FONTANIS
150		150		150	
300		300		300	
450		450		450	
600		600		600	
750		750		750	
900		900		900	
1050		1050		1050	
TAGESBEDARF		TAGESBEDARF		TAGESBEDARF	
1200		1200		1200	



Drucken Sie diese Seite aus und legen Sie sie an einen Platz, an dem Sie sich häufig aufhalten. Jedesmal, wenn Sie ein Glas Bella FONTANIS getrunken haben, machen Sie einfach ein Kreuz in der Spalte. So haben Sie immer einen genauen Überblick, wie viel Sie an einem Tag getrunken, wie viel Calcium Sie dadurch aufgenommen haben und zwar ohne eine einzige Kalorie* *. Starten Sie Ihr eigenes Wohlfühlprogramm mit Bella FONTANIS und nach einer Woche sollten Sie sich insgesamt wohler fühlen. Vielleicht die angenehmste Art, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun ...

* 1 Glas = 250 ml

** Calciumreiche – aber auch kalorienreiche – Nahrungsmittel (z. B. Frischmilch, Käse, Quark, Joghurt oder Dickmilch) lassen Sie Ihren Tagesbedarf früher erreichen.