

KÖHYD		
Körperhydratation-Pass		
Name :		
Messperiode von:		
bis:		
Tag	Uhrzeit	Messung
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Messergebnis:

- Über 50% : Gut
- Unter 40%: Dehydriert
- Unter 30%: Schlecht