SUIVI HYDRATATION — 4 SEMAINES

Suivi quotidien de l'eau bue

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Mots à garder

"L'eau c'est la vie ; s'hydrater, c'est prendre soin de soi."

"Garde la bouteille en vue et l'habitude viendra d'elle-même."

"Suivre son eau bue transforme l'oubli en habitude saine."

Semaine 1

Jour	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Astuce : ajoute du citron ou de la menthe pour le goût

Jours où j'ai fait 8 verres : __ / 7

Comment je me suis senti(e) cette semaine :

_____

_____

Semaine 2

Jour	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Astuce : bois un verre dès que tu te lèves

Jours où j'ai fait 8 verres : __ / 7

Comment je me suis senti(e) cette semaine :

_____

_____

Semaine 3

Jour	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Astuce : bois un verre dès que tu te lèves

Jours où j'ai fait 8 verres : __ / 7

Comment je me suis senti(e) cette semaine :

_____

_____

Semaine 4

Jour	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Astuce : bois un verre avant chaque repas

Jours où j'ai fait 8 verres : __ / 7

Comment je me suis senti(e) cette semaine :

_____

_____

Résumé du mois

Semaine 1 : moyenne ___ / 8 verres par jour

Semaine 2 : moyenne ___ / 8 verres par jour

Semaine 3 : moyenne ___ / 8 verres par jour

Semaine 4 : moyenne ___ / 8 verres par jour

À propos de ce document imprimable

SUIVI HYDRATATION — 4 SEMAINES

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Imprimez autant de copies que vous le souhaitez pour un usage personnel, familial ou scolaire.

Veuillez ne pas le revendre.

D'autres cahiers et planificateurs gratuits : myebooksbuy.com/free-resources