PLANNING BOIS PLUS D'EAU

Suivi quotidien de l'eau bue

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Mots à garder

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

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

"S'hydrater, c'est la forme la plus simple de respect de soi."

Semaine 1

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

Astuce : remplis ta bouteille à chaque fin de tâche

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 : 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 3

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

Astuce : remplis ta bouteille à chaque fin de tâche

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

PLANNING BOIS PLUS D'EAU

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