JOURNAL D'HYDRATATION

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."

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

"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 : 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 : 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 4

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 :

_____

_____

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

JOURNAL D'HYDRATATION

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