4-WOCHEN WASSER-TRACKER

Täglicher Wasser-Tracker

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Wörter, die ich mir merke

"Wasser ist Leben; Trinken ist Selbstfürsorge."

"Behalte die Flasche im Blick, dann kommt die Gewohnheit von selbst."

"Wasser-Tracking verwandelt Vergesslichkeit in eine gesunde Gewohnheit."

Woche 1

Tag	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tipp: Zitronensaft oder Minze für mehr Geschmack

Tage mit 8 Gläsern: __ / 7

Wie ich mich diese Woche gefühlt habe:

_____

_____

Woche 2

Tag	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tipp: Trinke ein Glas gleich nach dem Aufwachen

Tage mit 8 Gläsern: __ / 7

Wie ich mich diese Woche gefühlt habe:

_____

_____

Woche 3

Tag	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tipp: Trinke ein Glas gleich nach dem Aufwachen

Tage mit 8 Gläsern: __ / 7

Wie ich mich diese Woche gefühlt habe:

_____

_____

Woche 4

Tag	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Mo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Di	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Do	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fr	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
So	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tipp: Ein Glas vor jeder Mahlzeit

Tage mit 8 Gläsern: __ / 7

Wie ich mich diese Woche gefühlt habe:

_____

_____

Monatliche Zusammenfassung

Woche 1: im Schnitt ___ / 8 Gläser pro Tag

Woche 2: im Schnitt ___ / 8 Gläser pro Tag

Woche 3: im Schnitt ___ / 8 Gläser pro Tag

Woche 4: im Schnitt ___ / 8 Gläser pro Tag

Über diesen Ausdruck

4-WOCHEN WASSER-TRACKER

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Drucke so viele Kopien, wie du möchtest – für dich, deine Familie oder den Unterricht.

Bitte nicht weiterverkaufen.

Mehr kostenlose Tagebücher und Planer: myebooksbuy.com/free-resources