# HYDRATATIONSTAGEBUCH

*Täglicher Wasser-Tracker*

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

## Wörter, die ich mir merke

*"Wasser ist Leben; Trinken ist Selbstfürsorge."*

*"Wasser zu trinken ist die einfachste Form von Selbstachtung."*

*"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: Fülle die Flasche nach jeder Aufgabe auf

**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: Zitronensaft oder Minze für mehr Geschmack

**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: Zitronensaft oder Minze für mehr Geschmack

**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: Trinke ein Glas gleich nach dem Aufwachen

**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

**HYDRATATIONSTAGEBUCH**

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**