વધારે પાણી પીવાનું પ્લાનર

રોજનું પાણી પીવાનું ટ્રેકર

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

યાદ રાખવા જેવા શબ્દો

"બોટલ નજર સામે રાખો, એટલે આદત આપોઆપ પડી જશે."

"પાણી એટલે જીવન; હાઇડ્રેશન એટલે પોતાની સંભાળ."

"હાઇડ્રેશન એ સ્વ-સન્માનનું સૌથી સરળ સ્વરૂપ છે."

સપ્તાહ 1

દિવસ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ટિપ: દરેક કામ પૂરું કર્યા પછી બોટલ ફરી ભરો

જે દિવસોમાં **8** ગ્લાસ પાણી પીધું: **__ / 7**

આ અઠવાડિયે કેવું લાગ્યું:

_____

_____

સપ્તાહ 2

દિવસ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ટિપ: સ્વાદ માટે લીંબુ અથવા ફુદીનો ઉમેરો

જે દિવસોમાં **8** ગ્લાસ પાણી પીધું: __ / **7**

આ અઠવાડિયે કેવું લાગ્યું:

_____

_____

સપ્તાહ 3

દિવસ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ટિપ: દરેક કામ પૂરું કર્યા પછી બોટલ ફરી ભરો

જે દિવસોમાં **8** ગ્લાસ પાણી પીધું: **__ / 7**

આ અઠવાડિયે કેવું લાગ્યું:

_____

_____

સપ્તાહ 4

દિવસ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ટિપ: દરેક ભોજન પહેલાં એક ગ્લાસ પાણી પીઓ

જે દિવસોમાં **8** ગ્લાસ પાણી પીધું: **__ / 7**

આ અઠવાડિયે કેવું લાગ્યું:

_____

_____

માસિક સારાંશ

અઠવાડિયું 1: સરેરાશ ___ / 8 ગ્લાસ રોજ

અઠવાડિયું 2: સરેરાશ ___ / 8 ગ્લાસ રોજ

અઠવાડિયું 3: સરેરાશ ___ / 8 ગ્લાસ રોજ

અઠવાડિયું 4: સરેરાશ ___ / 8 ગ્લાસ રોજ

આ પ્રિન્ટેબલ વિશે

વધારે પાણી પીવાનું પ્લાનર

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

વ્યક્તિગત, પરિવાર કે વર્ગખંડના ઉપયોગ માટે તમારી ઈચ્છા મુજબ પ્રિન્ટ કરો.

કૃપા કરીને તેને ફરીથી વેચશો નહીં.

વધુ મફત જર્નલ અને પ્લાનર: **myebooksbuy.com/free-resources**