હાઇડ્રેશન જર્નલ

રોજનું પાણી પીવાનું ટ્રેકર

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

યાદ રાખવા જેવા શબ્દો

"પાણી એટલે જીવન; હાઇડ્રેશન એટલે પોતાની સંભાળ."

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

"પાણી પીવાનું ટ્રેકિંગ ભૂલવાની આદતને સ્વાસ્થ્યની આદતમાં બદલે 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: સ્વાદ માટે લીંબુ અથવા ફુદીનો ઉમેરો

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: સવારે ઉઠતાની સાથે 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

હાઇડ્રેશન જર્નલ

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**