4-हफ्ता पानी पीने का ट्रैकर

दैनिक पानी पीने का ट्रैकर

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

याद रखने लायक बातें

"जल ही जीवन है; पानी पीना अपना ख़याल रखना है।"

"बोतल आँखों के सामने रखें, आदत अपने आप बन जाएगी।"

"पानी का हिसाब रखने से भूलने की आदत सेहत की आदत बन जाती है।"

सप्ताह 1

दिन	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगल	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

सुझाव: स्वाद के लिए नींबू या पुदीना मिलाएं

जिन दिनों 8 गिलास पूरे हुए: __ / 7

इस हफ़्ते मैंने कैसा महसूस किया:

_____

_____

सप्ताह 2

दिन	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगल	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

सुझाव: उठते ही एक गिलास पानी पिएं

जिन दिनों 8 गिलास पूरे हुए: __ / 7

इस हफ़्ते मैंने कैसा महसूस किया:

_____

_____

सप्ताह 3

दिन	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगल	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

सुझाव: उठते ही एक गिलास पानी पिएं

जिन दिनों 8 गिलास पूरे हुए: __ / 7

इस हफ़्ते मैंने कैसा महसूस किया:

_____

_____

सप्ताह 4

दिन	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगल	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

सुझाव: हर खाने से पहले एक गिलास पिएं

जिन दिनों 8 गिलास पूरे हुए: __ / 7

इस हफ़्ते मैंने कैसा महसूस किया:

_____

_____

मासिक सारांश

हफ्ता 1: औसत ___ / 8 गिलास प्रति दिन

हफ्ता 2: औसत ___ / 8 गिलास प्रति दिन

हफ्ता 3: औसत ___ / 8 गिलास प्रति दिन

हफ्ता 4: औसत ___ / 8 गिलास प्रति दिन

इस प्रिंटेबल के बारे में

4-हफ्ता पानी पीने का ट्रैकर

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

व्यक्तिगत, परिवार या क्लासरूम उपयोग के लिए जितनी चाहें कॉपी प्रिंट करें।

कृपया इसे फिर से न बेचें।

और निःशुल्क डायरी और प्लानर: myebooksbuy.com/free-resources