हाइड्रेशन जर्नल

दैनिक पानी पीने का ट्रैकर

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

याद रखने लायक बातें

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

"पानी पीना ख़ुद का सम्मान करने का सबसे आसान तरीका है।"

"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: हर काम ख़त्म करने पर बोतल फिर भर लें

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: स्वाद के लिए नींबू या पुदीना मिलाएं

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: स्वाद के लिए नींबू या पुदीना मिलाएं

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: उठते ही एक गिलास पानी 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

हाइड्रेशन जर्नल

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