DIARIO DELL'IDRATAZIONE

Tracker del consumo giornaliero di acqua

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Parole da ricordare

"L'acqua è vita; idratarsi è prendersi cura di sé."

"Idratarsi è la forma più semplice di rispetto per sé stessi."

"Tenere traccia dell'acqua trasforma la dimenticanza in un'abitudine sana."

Settimana 1

Giorno	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Consiglio: riempi la bottiglia ogni volta che finisci un compito

Giorni in cui ho bevuto 8 bicchieri: __ / 7

Come mi sono sentito questa settimana:

_____

_____

Settimana 2

Giorno	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Consiglio: aggiungi limone o menta per il gusto

Giorni in cui ho bevuto 8 bicchieri: __ / 7

Come mi sono sentito questa settimana:

_____

_____

Settimana 3

Giorno	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Consiglio: aggiungi limone o menta per il gusto

Giorni in cui ho bevuto 8 bicchieri: __ / 7

Come mi sono sentito questa settimana:

_____

_____

Settimana 4

Giorno	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Consiglio: bevi un bicchiere appena ti svegli

Giorni in cui ho bevuto 8 bicchieri: __ / 7

Come mi sono sentito questa settimana:

_____

_____

Riepilogo mensile

Settimana 1: media ___ / 8 bicchieri al giorno

Settimana 2: media ___ / 8 bicchieri al giorno

Settimana 3: media ___ / 8 bicchieri al giorno

Settimana 4: media ___ / 8 bicchieri al giorno

Informazioni su questo stampabile

DIARIO DELL'IDRATAZIONE

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Stampa quante copie vuoi per uso personale, familiare o scolastico.

Non rivenderlo.

Altri diari e planner gratuiti: myebooksbuy.com/free-resources