4-आठवड्यांचा वॉटर ट्रॅकर:

दैनंदिन पाणी पिण्याचा ट्रॅकर:

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

जपून ठेवण्यासारखे शब्द

"पाणी म्हणजे जीवन; भरपूर पाणी पिणे म्हणजे स्वत:ची काळजी घेणे."

"पाण्याची बाटली समोर ठेवा, सवय आपोआप लागेल."

"पाणी पिण्याचे ट्रॅकिंग विसरभोळेपणाला आरोग्याच्या सवयीत बदलते."

आठवडा 1

दिवस	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

टिप: चवीसाठी लिंबू किंवा पुदीना टाका

8 ग्लास पूर्ण केलेले दिवस: __ / 7

या आठवड्यात मला कसे वाटले:

_____

_____

आठवडा 2

दिवस	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

टिप: उठताच एक ग्लास पाणी प्या

8 ग्लास पूर्ण केलेले दिवस: __ / 7

या आठवड्यात मला कसे वाटले:

_____

_____

आठवडा 3

दिवस	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

टिप: उठताच एक ग्लास पाणी प्या

8 ग्लास पूर्ण केलेले दिवस: __ / 7

या आठवड्यात मला कसे वाटले:

_____

_____

आठवडा 4

दिवस	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

टिप: प्रत्येक जेवणापूर्वी एक ग्लास प्या

8 ग्लास पूर्ण केलेले दिवस: __ / 7

या आठवड्यात मला कसे वाटले:

_____

_____

मासिक सारांश

आठवडा 1: सरासरी ___ / 8 ग्लास दररोज

आठवडा 2: सरासरी ___ / 8 ग्लास दररोज

आठवडा 3: सरासरी ___ / 8 ग्लास दररोज

आठवडा 4: सरासरी ___ / 8 ग्लास दररोज

या प्रिंटेबलबद्दल माहिती

4-आठवड्यांचा वॉटर ट्रॅकर:

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

वैयक्तिक, कौटुंबिक किंवा शैक्षणिक वापरासाठी तुम्हाला हव्या तितक्या प्रती प्रिंट करा.

कृपया याची विक्री करू नका.

अधिक मोफत जर्नल्स आणि प्लॅनर्स: myebooksbuy.com/free-resources