हायड्रेशन डायरी

दैनंदिन पाणी पिण्याचा ट्रॅकर:

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

जपून ठेवण्यासारखे शब्द

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

"भरपूर पाणी पिणे हा स्वत:चा आदर करण्याचा सर्वात सोपा मार्ग आहे."

"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: प्रत्येक काम संपल्यावर तुमची बाटली पुन्हा भरा

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: चवीसाठी लिंबू किंवा पुदीना टाका

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: चवीसाठी लिंबू किंवा पुदीना टाका

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: उठताच एक ग्लास पाणी 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

हायड्रेशन डायरी

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