ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਪਲਾਨਰ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਦਾ ਟਰੈਕਰ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

"ਬੋਤਲ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ, ਆਦਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।"

"ਪਾਣੀ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ; ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੈ।"

"ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਆਤਮ-ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਹੈ।"

ਹਫ਼ਤਾ 1

ਦਿਨ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਸਲਾਹ: ਹਰ ਵੇਲ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ ਭਰ ਲਓ

ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਥੀਤੇ: ___ / 7

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

_____

_____

ਹਫ਼ਤਾ 2

ਦਿਨ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਸਲਾਹ: ਸਵਾਦ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਖੁਦੀਨਾ ਪਾਓ

ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਥੀਤੇ: ___ / 7

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

_____

_____

ਹਫ਼ਤਾ 3

ਦਿਨ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਸਲਾਹ: ਹਰ ਰੈਮ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ ਭਰ ਲਓ

ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਥੀਤੇ: ___ / 7

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

_____

_____

ਹਫ਼ਤਾ 4

ਦਿਨ	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਸਲਾਹ: ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪੀਓ

ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪੀਤੇ: ___ / 7

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

_____

_____

ਮਾਸਿਕ ਸਾਰ

ਹਫ਼ਤਾ 1: ਔਸਤਨ ___ / 8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼

ਹਫ਼ਤਾ 2: ਔਸਤਨ ___ / 8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼

ਹਫ਼ਤਾ 3: ਔਸਤਨ ___ / 8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼

ਹਫ਼ਤਾ 4: ਔਸਤਨ ___ / 8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼

ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਥੀਓ ਥਲਾਨਰ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸ਼ੀਟ

ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਚਾਹੋ ਉੱਨੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸ਼ੀਟ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

ਹੋਰ ਮੁਫ਼ਤ ਜਰਨਲ ਅਤੇ ਪਲੈਨਰ: myebooksbuy.com/free-resources