ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਰਨਲ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਦਾ ਟਰੈਕਰ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

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

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

"ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।"

ਹਫ਼ਤਾ 1

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

ਸਲਾਹ: ਹਰ ਰੰਮ 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 ਪੁਦੀਨਾ 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: ਸਵਾਦ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨਾ ਪਾਓ

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: ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ 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 ਥ੍ਰਿਟੈਬਲ ਬਾਰੇ

ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਰਨਲ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਥ੍ਰਿਟੈਬਲ

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

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

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