DIARIO DE HIDRATACIÓN

Registro diario de consumo de agua

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Palabras que guían

"El agua es vida; hidratarse es cuidar de ti."

"Hidratarse es la forma más simple de autoestima."

"Seguir el consumo de agua convierte el olvido en un hábito saludable."

Semana 1

Día	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mié	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sáb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Consejo: Vuelve a llenar la botella cada vez que termines una tarea

Días que tomé 8 vasos: ___ / 7

Cómo me sentí esta semana:

_____

_____

Semana 2

Día	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mié	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sáb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Consejo: Añade limón o menta para darle sabor

Días que tomé 8 vasos: ___ / 7

Cómo me sentí esta semana:

_____

_____

Semana 3

Día	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mié	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sáb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Consejo: Añade limón o menta para darle sabor

Días que tomé 8 vasos: ___ / 7

Cómo me sentí esta semana:

_____

_____

Semana 4

Día	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mié	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sáb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Consejo: Toma un vaso en cuanto te levantes

Días que tomé 8 vasos: ___ / 7

Cómo me sentí esta semana:

_____

_____

Resumen mensual

Semana 1: promedio ___ / 8 vasos al día

Semana 2: promedio ___ / 8 vasos al día

Semana 3: promedio ___ / 8 vasos al día

Semana 4: promedio ___ / 8 vasos al día

Sobre este Recurso

DIARIO DE HIDRATACIÓN

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Imprime todas las copias que quieras para uso personal, familiar o en clase.

No lo revendas, por favor.

Más diarios y planificadores gratuitos: myebooksbuy.com/free-resources