Günlük Su Takibi

Günlük Hedef: ___ bardak / gün Ay: _____

Gün	1	2	3	4	5	6	7	8	Not
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									

Her bardak ictiginizde ilgili hucreyi isaretleyin.