Cartão de transporte para corrida

Folha em branco - preencha seu próprio plano

Trecho / minutos	Uso escolhido	Volume a transportar	Falta de capacidade	Repor depois

O volume a transportar cobre até a próxima reposição disponível, mais a reserva. Uma falta indica que o plano não cabe. Confirme os pontos com o evento; a ferramenta não garante acesso.

Ferramenta de planejamento para adultos. Restrições de líquidos e orientações clínicas prevalecem. Não force o consumo para completar uma meta.

Estimativas diárias usam hipóteses do site, não uma necessidade medida. Você escolhe os volumes da equipe e da corrida; não há cálculo de dose médica ou sódio.

waterdailygoal.com/methodology | waterdailygoal.com/hydration-evidence

O PDF personalizado é criado no seu navegador. Proteja o arquivo se incluir configurações pessoais.