Cartão de reposição da garrafa

Folha em branco - preencha seu próprio plano

Plano diário de bebidas: _____

Recipiente: _____

Hora / ponto	Quantidade	Notas / conferência

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.