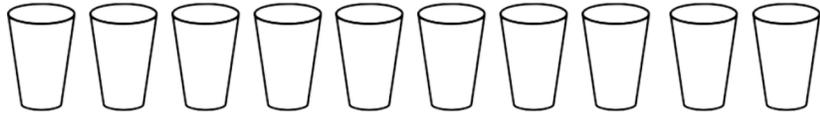


Hoja para registrar ingesta de agua

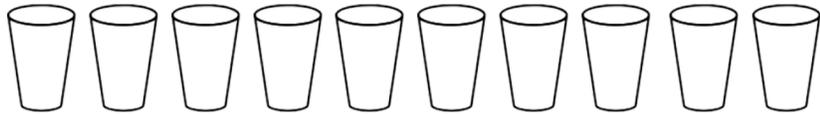
TOMEMOS AGUA JUNTOS

META: TOMAR DIARIO LA MITAD DE TU PESO (EN LIBRAS) EN ONZAS DE AGUA
VOY A TOMAR _____ ONZAS AL DIA.

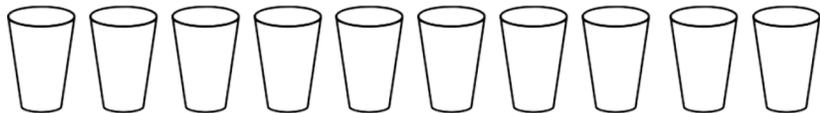
LUNES



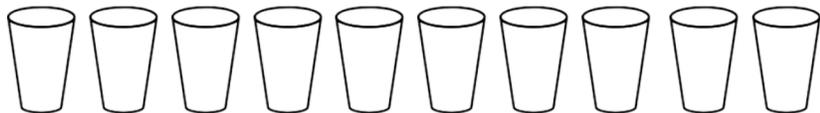
MARTES



MIERCOLES



JUEVES



VIERNES



SABADO



DOMINGO



Recuerda utilizar esta hoja todos los días para ayudarte a realizar el seguimiento de tu progreso y ser responsable de tus objetivos de hidratación. ¡Buena suerte!