



Трекер воды

 Пейте воду, закрашивайте стаканы и норму за день, идите к результату

 стакан питьевой воды (250 мл) Норма воды выполнена Норма воды не выполнена

день 1        

день 2        

день 3        

день 4        

день 5        

день 6        

день 7        

день 8        

день 9        

день 10        

день 11        

день 12        

день 13        

день 14        

день 15        

день 16        

день 17        

день 18        

день 19        

день 20        

день 21        

день 22        

день 23        

день 24        

день 25        

день 26        

день 27        

день 28        

день 29        

день 30        

день 31        

Для заметок

