

## Calendrier de suivi d'hydratation Semaine 1

\*\*Colorier un verre chaque fois que vous buvez 250ml d'eau

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

## Calendrier de suivi d'hydratation Semaine 2

\*\*Colorier un verre chaque fois que vous buvez 250ml d'eau

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

## Calendrier de suivi d'hydratation Semaine 3

\*\*Colorier un verre chaque fois que vous buvez 250ml d'eau

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

## Calendrier de suivi d'hydratation Semaine 4

\*\*Colorier un verre chaque fois que vous buvez 250ml d'eau

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	