HYDRATATION TRACKER

L ____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

M ____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

M ____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

J ____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

V ____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

S ____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

D ____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ = 250 ml