

pensio

# Rastreador de agua

1 min

*Registra el agua que tomas cada día, vaso por vaso: ponte una meta de hidratación y marca cada vaso a lo largo del día.*

## SECCIÓN 1

*Fecha*

## SECCIÓN 2

*Agua que tomé*

**\*\*Meta:\*\*** 8 vasos (2 L)

☐ Vaso 1

☐ Vaso 2

☐ Vaso 3

☐ Vaso 4

☐ Vaso 5

☐ Vaso 6

☐ Vaso 7

☐ Vaso 8

**\*\*Total:\*\*** \_\_\_ / 8 vasos

### SECCIÓN 3

*¿Cómo me siento hoy?*

---

---

---

---

### SECCIÓN 4

*Notas*

---

---

---

---