pensio

Rastreador de Hidratação

1 min

Acompanhe sua ingestão diária de água copo a copo — defina uma meta e marque cada copo ao longo do dia.

SEÇÃO 1

Data

SEÇÃO 2

Ingestão de Água

Meta: 8 copos (2L)

[ ] Copo 1

[ ] Copo 2

[ ] Copo 3

[ ] Copo 4

[ ] Copo 5

[ ] Copo 6

[ ] Copo 7

[ ] Copo 8

Total: __ / 8 copos

SEÇÃO 3

Como me sinto hoje?

SEÇÃO 4

Notas

Gerado com Pensio
pensio.app