

我的喝水日誌

寫下您的每日建議喝水量＝體重(公斤) x 30(c. c.)＝_____c. c.

藉由每日記錄喝水量，自我檢視喝水變化，提醒自己喝水的重要性，以 21 天可培養一個習慣為構想，期望大家養成喝水的好習慣。

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
日期							
午餐前 (起床-12:00)	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
午餐至晚餐前 (12:00-18:00)	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
晚餐後 (18:00-睡前)	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
總計	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml

	DAY 8	DAY 9	DAY 10	DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14
日期							
午餐前 (起床-12:00)	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
午餐至晚餐前 (12:00-18:00)	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
晚餐後 (18:00-睡前)	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
總計	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml

	DAY 15	DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20	DAY 21
日期							
午餐前 (起床-12:00)	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
午餐至晚餐前 (12:00-18:00)	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
晚餐後 (18:00-睡前)	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml
總計	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml