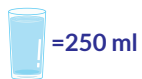


Licznik wypitej wody



1 dzień	data _____	
2 dzień	data _____	
3 dzień	data _____	
4 dzień	data _____	
5 dzień	data _____	
6 dzień	data _____	
7 dzień	data _____	
8 dzień	data _____	
9 dzień	data _____	
10 dzień	data _____	
11 dzień	data _____	
12 dzień	data _____	
13 dzień	data _____	
14 dzień	data _____	
15 dzień	data _____	

Sprawdź, ile pijesz wody.
Codziennie zaznaczaj liczbę wypitych szklanek.

16 dzień	data _____	
17 dzień	data _____	
18 dzień	data _____	
19 dzień	data _____	
20 dzień	data _____	
21 dzień	data _____	
22 dzień	data _____	
23 dzień	data _____	
24 dzień	data _____	
25 dzień	data _____	
26 dzień	data _____	
27 dzień	data _____	
28 dzień	data _____	
29 dzień	data _____	
30 dzień	data _____	

Pij co najmniej 1,5-2 litry wody dziennie!