

Hoeveel water drink ik per dag?

Ochtends

Aantal glazen
water gedronken

.....

.....

Middags

Aantal glazen
water gedronken

.....

.....

Avonds

Aantal glazen
water gedronken

.....

.....

Welk moment van de dag vind je (nog) het lastigst om voldoende water te drinken? kan je ontdekken waarom dit is?

.....

.....

.....

.....

Wat kan je doen om dit te verbeteren?

Totaal ml water per dag =