

Hydration Tracker

Day 1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 2 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 3 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 4 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 5 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 6 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 7 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 8 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 9 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 11 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 12 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 13 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 14 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 15 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Day 16 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 17 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 18 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 19 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 20 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 21 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 22 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 23 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 24 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 25 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 26 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 27 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 28 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 29 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 31 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Just remember 8x8.

The recommended amount of water a day is eight 8-ounce glasses.

Your goal is to drink eight 8-ounce glasses of water each day. For every glass you drink, mark off a circle for that day.

Let us celebrate your achievement by clicking here!

You will also be entered into a drawing for a chance to win a prize!

