

MI CONSUMO DE agua

DIARIO DURANTE 1 MES































Nombre: _____
 Mes: _____




 $\div 8 =$


PESO CORPORAL (Kg) / 2 = 250 ml Necesidad de agua diaria

Se recomienda beber entre 6 y 8 vasos de agua simple todos los días y para llevar mejor tú registro, señala la cantidad de vasos que consumes diariamente.

Día 1		Día 11		Día 21	
Día 2		Día 12		Día 22	
Día 3		Día 13		Día 23	
Día 4		Día 14		Día 24	
Día 5		Día 15		Día 25	
Día 6		Día 16		Día 26	
Día 7		Día 17		Día 27	
Día 8		Día 18		Día 28	
Día 9		Día 19		Día 29	
Día 10		Día 20		Día 30	
				Día 31	