

Défi de l'eau de 30 jours

Rester hydraté est extraordinaire pour notre santé physique et mentale et c'est l'une des choses les plus faciles que nous pouvons faire pour vivre plus sainement. Fixez votre propre objectif de quantité d'eau à boire par jour et utilisez cette feuille pour vous aider à rester sur la bonne voie !

Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	
Jour		Jour	