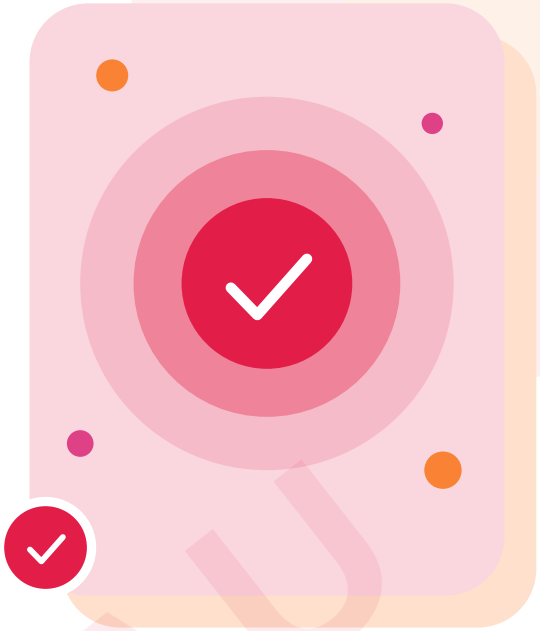
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Memantau Kemajuan Asupan Air Minum Anda



Memantau asupan air membantu menjaga tubuh tetap terhidrasi dan mendukung tingkat energi Anda. Gunakan panduan ini untuk memantau konsumsi air harian Anda.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Tentukan Target Air Harian

Tentukan berapa banyak air yang Anda butuhkan berdasarkan berat badan dan tingkat aktivitas Anda.

CONTOH *Targetkan 8–10 gelas per hari.*

2 Gunakan Botol Minum Isi Ulang

Pilih botol minum yang tahan lama untuk dibawa sepanjang hari. Gunakan botol tersebut untuk mengukur dan memantau asupan Anda secara konsisten.

3 Beri Tanda Waktu pada Botol Anda

Tambahkan penanda atau garis waktu untuk mengingatkan Anda agar minum secara teratur.

CONTOH *Pukul 08.00, 10.00, 12.00, dan seterusnya.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU