



Estás a beber líquidos suficientes?

Durante dois dias, regista tudo o que bebes e comes que contenha água. Marca a quantidade aproximada e vê se consegues atingir 6 a 8 copos por dia, incluindo alimentos e bebidas.

Tabela de registo:

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Copos/Bebidas							
Notas							

Meta diária: 6–8 copos, mais em dias quentes ou com atividade física.

Dica: Leva sempre uma garrafa contigo. A sede não é o melhor sinal – bebe regularmente.