



## Planeia a tua hidratação semanal

Usa este calendário para planear a ingestão de líquidos ao longo da semana. Inclui água, leite, sumos 100% fruta, infusões ou outros líquidos saudáveis.

Tabela de planeamento:

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
<b>Copos/Bebidas planeados</b>							
<b>Notas</b>							

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

Dica: Mantém sempre líquidos saudáveis por perto e diversifica as escolhas ao longo da semana.