



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 |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Copos/Bebidas planeados | | | | | | | |
| Notas | | | | | | | |

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.