

Jurnal Pengambilan Air

Jurnal Berpandu 30 Hari

Penjejak

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL PENGAMBILAN AIR

Minggu dari _____ hingga _____

TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Matlamat Harian (oz)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gelas Diminum	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gelas 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Perasaan Hidrasi	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

NOTA

JURNAL PENGAMBILAN AIR

Minggu dari _____ hingga _____

TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Matlamat Harian (oz)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gelas Diminum	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gelas 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Perasaan Hidrasi	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

NOTA

JURNAL PENGAMBILAN AIR

Minggu dari _____ hingga _____

TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Matlamat Harian (oz)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gelas Diminum	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gelas 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Perasaan Hidrasi	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

 **NOTA**

JURNAL PENGAMBILAN AIR

Minggu dari _____ hingga _____

TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Matlamat Harian (oz)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gelas Diminum	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gelas 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Perasaan Hidrasi	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

NOTA

JURNAL PENGAMBILAN AIR

Minggu dari _____ hingga _____

TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Matlamat Harian (oz)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gelas Diminum	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Gelas 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Perasaan Hidrasi	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

NOTA
