

Controle de água da semana

Referência geral: 35 ml por kg de peso. Calor, exercício e orientação médica mudam essa conta.

Minha meta do dia: _____ ml (peso _____ kg x 35 ml)

Seg												
Ter												
Qua												
Qui												
Sex												
Sáb												
Dom												

Cada copo desenhado vale 250 ml. Pinte um copo a cada vez que beber. Quem tem doença renal, cardíaca ou restrição de líquidos deve seguir a orientação do próprio médico.