



Podejmij wyzwanie! Pij więcej wody



Codziennie odznaczaj liczbę wypitych szklanek wody i monitoruj swoje postępy.

Ilość wypitej wody zależy od Twojego wieku. Ustal swój dzienny cel wspólnie z rodzicem lub opiekunem.

Mój cel to (wpisz liczbę) 

1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

Legenda: 1 x  = 250 ml

