FREE PRINTABLE

Weekly water tracker

One circle is one glass. Aim for an amount that feels easy to you.

Goal for the week: _____

Day	Glasses	Note
Monday	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tuesday	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Wednesday	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Thursday	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Friday	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Saturday	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Sunday	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	

What I noticed