

WATER INTAKE & DAILY 8-GLASSES HYDRATION TRACKER

CELLULAR HYDRATION & 31-DAY SPRINT

MONTH: _____ 20____ DAILY TARGET: 8 GLASSES (64 OZ / 2L) BOTTLE SIZE: _____ OZ REFILL GOAL: _____ / DAY

MY HYDRATION WHY: ☐ Clear Glowing Skin ☐ Sustained Energy & Focus ☐ Muscle Recovery ☐ Digestive Vitality

DAY	8 GLASSES PROGRESS (8 OZ EACH)	TOTAL OZ	GOAL MET
01	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
02	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
03	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
04	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
05	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
06	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
07	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
08	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
09	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
10	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
11	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
12	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
13	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
14	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
15	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
16	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES

DAY	8 GLASSES PROGRESS (8 OZ EACH)	TOTAL OZ	GOAL MET
17	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
18	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
19	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
20	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
21	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
22	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
23	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
24	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
25	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
26	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
27	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
28	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
29	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
30	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
31	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	____ oz	☐ YES
31-DAY HYDRATION SPRINT COMPLETE			

OPTIMAL 8-GLASS HYDRATION SCHEDULE & PACING GUIDE:

Glass 1 & 2: Waking Rehydration (16oz) | Glass 3: 10 AM Focus (8oz) | Glass 4: Lunch (8oz) | Glass 5: 3 PM Afternoon Boost (8oz)

Glass 6: 5:30 PM Transition (8oz) | Glass 7: Dinner (8oz) | Glass 8: 9 PM Evening Wind-Down (8oz) | TOTAL: 64 OZ / 2L

MONTHLY RECONCILIATION: Days 100% Hydrated: _____ / 31 | Total Oz Consumed: _____ | Hydration Consistency: _____ %