Weekly Water Intake Tracker

WEEK OF _____ GLASS SIZE _____

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
Glass 1	○	○	○	○	○	○	○
Glass 2	○	○	○	○	○	○	○
Glass 3	○	○	○	○	○	○	○
Glass 4	○	○	○	○	○	○	○
Glass 5	○	○	○	○	○	○	○
Glass 6	○	○	○	○	○	○	○
Glass 7	○	○	○	○	○	○	○
Glass 8	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Tip: tick one box for each glass you drink. Use the two blank rows for extra glasses on hot or active days.