【I 健康 多喝水】 挑戰一週飲水紀錄 活動紀錄單

單位/系級 ：_____ 學號：_____ 姓名：_____

寫下您的每日建議喝水量=體重(公斤)X 30(c.c.)=_____ c.c.

寫下您一週每個時段的喝白開水的量：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
挑戰日期	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
午餐前(起床-1200)	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.
午餐至晚(1200-1800)	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.
晚餐後(1800-睡前)	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.
總計	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.
此週體驗感想							

※活動方式：將每天喝水量詳實記錄於喝水紀錄單上，喝水合計總量每 5000c.c 即可兌換一張摸彩券，喝越多，得獎機會越高。

【I 健康 多喝水】 挑戰一週飲水紀錄 活動紀錄單

單位/系級 ：_____ 學號：_____ 姓名：_____

寫下您的每日建議喝水量=體重(公斤)X 30(c.c.)=_____ c.c.

寫下您一週每個時段的喝白開水的量：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
挑戰日期	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
午餐前(起床-1200)	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.
午餐至晚(1200-1800)	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.
晚餐後(1800-睡前)	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.
總計	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.	_____c.c.
此週體驗感想							

※活動方式：將每天喝水量詳實記錄於喝水紀錄單上，喝水合計總量每 5000c.c 即可兌換一張摸彩券，喝越多，得獎機會越高。