Трекер води на тиждень

Орієнтир EFSA: ~2,0 л (жінки) і ~2,5 л (чоловіки) з усіх джерел

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Пн	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Вт	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Ср	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Чт	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Пт	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Сб	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Нд	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Кожен кружечок — склянка 250 мл. Приблизно 20–30% рідини дає їжа. Світло-жовта сеча — ознака достатньої кількості.