

# Healthy Living Your Way

## 40 DAY WATER CHALLENGE

START HERE → YOUR CURRENT WEIGHT IN POUNDS \_\_\_\_\_ ÷ 2

= \_\_\_\_\_ OZ. TO DRINK THROUGHOUT EACH DAY FOR 40 DAYS.

TOTAL OZ. ÷ 10 = \_\_\_\_\_ OZ. = A SERVING

DAY	DATE	WATER TRACKER	DAY	DATE	WATER TRACKER
1		○○○○○○○○○○○○○○	21		○○○○○○○○○○○○○○
2		○○○○○○○○○○○○○○	22		○○○○○○○○○○○○○○
3		○○○○○○○○○○○○○○	23		○○○○○○○○○○○○○○
4		○○○○○○○○○○○○○○	24		○○○○○○○○○○○○○○
5		○○○○○○○○○○○○○○	25		○○○○○○○○○○○○○○
6		○○○○○○○○○○○○○○	26		○○○○○○○○○○○○○○
7		○○○○○○○○○○○○○○	27		○○○○○○○○○○○○○○
8		○○○○○○○○○○○○○○	28		○○○○○○○○○○○○○○
9		○○○○○○○○○○○○○○	29		○○○○○○○○○○○○○○
11		○○○○○○○○○○○○○○	31		○○○○○○○○○○○○○○
12		○○○○○○○○○○○○○○	32		○○○○○○○○○○○○○○
13		○○○○○○○○○○○○○○	33		○○○○○○○○○○○○○○
14		○○○○○○○○○○○○○○	34		○○○○○○○○○○○○○○
15		○○○○○○○○○○○○○○	35		○○○○○○○○○○○○○○
16		○○○○○○○○○○○○○○	36		○○○○○○○○○○○○○○
17		○○○○○○○○○○○○○○	37		○○○○○○○○○○○○○○
18		○○○○○○○○○○○○○○	38		○○○○○○○○○○○○○○
19		○○○○○○○○○○○○○○	39		○○○○○○○○○○○○○○
20		○○○○○○○○○○○○○○	40		○○○○○○○○○○○○○○

HOW DID YOU DO?! KEEP GOING! ADJUST YOUR WATER INTAKE IF YOU NEED TO + STICK WITH THIS GREAT HABIT!

*But whoever drinks of the water that I will give him shall never thirst – John 4:14*