

Journey to Wellness — A free self-guided healthy living program

# Rethink your drink: 30-day challenge

Water is important for every cell in the body to function properly. Water helps the digestive system function better, promotes good kidney function, keeps your joints and muscles lubricated, supports healthier and younger-looking skin, and helps regulate body temperature.

Mayo Clinic recommends this minimum daily intake of water:

Women — 11.5 cups, or 92 ounces  
Men — 15.5 cups, or 124 ounces

This includes water in the foods you eat or other beverages you drink.

### Ideas on how to drink more water:

- Set a goal; use the tracker.
- Bring a reusable water bottle with you everywhere you go.
- Set a reminder on your device.
- Infuse your water with fruit or herbs.
- Drink a glass of water as soon as you wake up and before each meal.

**Keep track of your daily water intake. The goal is to drink at least eight glasses of water a day.**

Day 1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 16	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 17	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 18	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 19	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 5	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 20	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 6	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 21	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 7	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 22	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 8	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 23	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 9	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 24	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 25	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 11	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 26	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 12	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 27	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 13	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 28	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 14	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 29	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Day 15	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Day 30	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Print this sheet or save it to your desktop for digital tracking.

