31-Day Water Tracker

Colour in a drop each time you finish a glass or bottle.

Day	1	2	3	4	5	6	7	8	Total	How I felt
1	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
2	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
3	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
4	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
5	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
6	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
7	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
8	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
9	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
10	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
11	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
12	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
13	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
14	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
15	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
16	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
17	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
18	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
19	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
20	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
21	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
22	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
23	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
24	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
25	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
26	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
27	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
28	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
29	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
30	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		
31	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		

How to use it

- Decide what one drop means for you: a glass, or the bottle you already carry.
- Your goal is personal. Your doctor can tell you if you need more or less.
- Missed a day? Leave it blank and keep going. The chart is for noticing, not judging.



Dropkin, free on the App Store. Scan the code to get it.

Dropkin logs your own bottle in one tap and turns your routine into a little world that grows.