

Потребление жидкости

Измеряйте все жидкости, которые выпиваете. Запишите ниже вид и количество (в унциях). Первая строка заполнена в качестве примера.

Вам нужно ежедневно выпивать 2 литра (64 унции). Одна чашка — это 8 унций (240 мл).

Дата	Потребление жидкости						Всего
20 января	Кофе без кофеина	Вода	Смузи	Чай со льдом	Спортивный напиток	Вода	64 унции (1 920 мл)
	8 унций (240 мл)	12 унций (360 мл)	14 унций (420 мл)	12 унций (360 мл)	8 унций (240 мл)	10 унций (300 мл)	

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.