

# Vocht & Zout Tracker

Datum:

Doel: 3000 ml vocht per dag

Doel: 10-12 g zout per dag

**BELANGRIJK:** Raadpleeg je arts voor jouw persoonlijke zout- en vochtdoelstelling. Dit schema is een hulpmiddel, geen medisch advies.

## Avond van tevoren — Keltisch zeezoutdrankje

Maak de avond voor het slapen: een glas water met een snufje Keltisch zeezout. Zet dit naast je bed klaar om voor het opstaan te drinken.

### Voor opstaan

Vocht (ml):

ml

Zout (gram):

g

Notitie / symptomen:

Zeezoutdrankje naast bed ■

### 07:00 - 08:00

Vocht (ml):

ml

Zout (gram):

g

Notitie / symptomen:

### 09:00 - 10:00

Vocht (ml):

ml

Zout (gram):

g

Notitie / symptomen:

### 11:00 - 12:00

Vocht (ml):

ml

Zout (gram):

g

Notitie / symptomen:

### 12:00 - 13:00

Vocht (ml):

ml

Zout (gram):

g

Notitie / symptomen:

### 13:00 - 14:00

Vocht (ml):

ml

Zout (gram):

g

Notitie / symptomen:

### 15:00 - 16:00

Vocht (ml):

ml

Zout (gram):

g

Notitie / symptomen:

### 16:00 - 17:00

Vocht (ml):

ml

Zout (gram):

g

Notitie / symptomen:

### 17:00 - 18:00

Vocht (ml):

ml

Zout (gram):

g

Notitie / symptomen:

### Dagelijks totaal:

Vocht: \_\_\_\_\_ ml / 3000 ml

Zout: \_\_\_\_\_ g / 10-12 g

## Notities & hoe voelde je je vandaag?