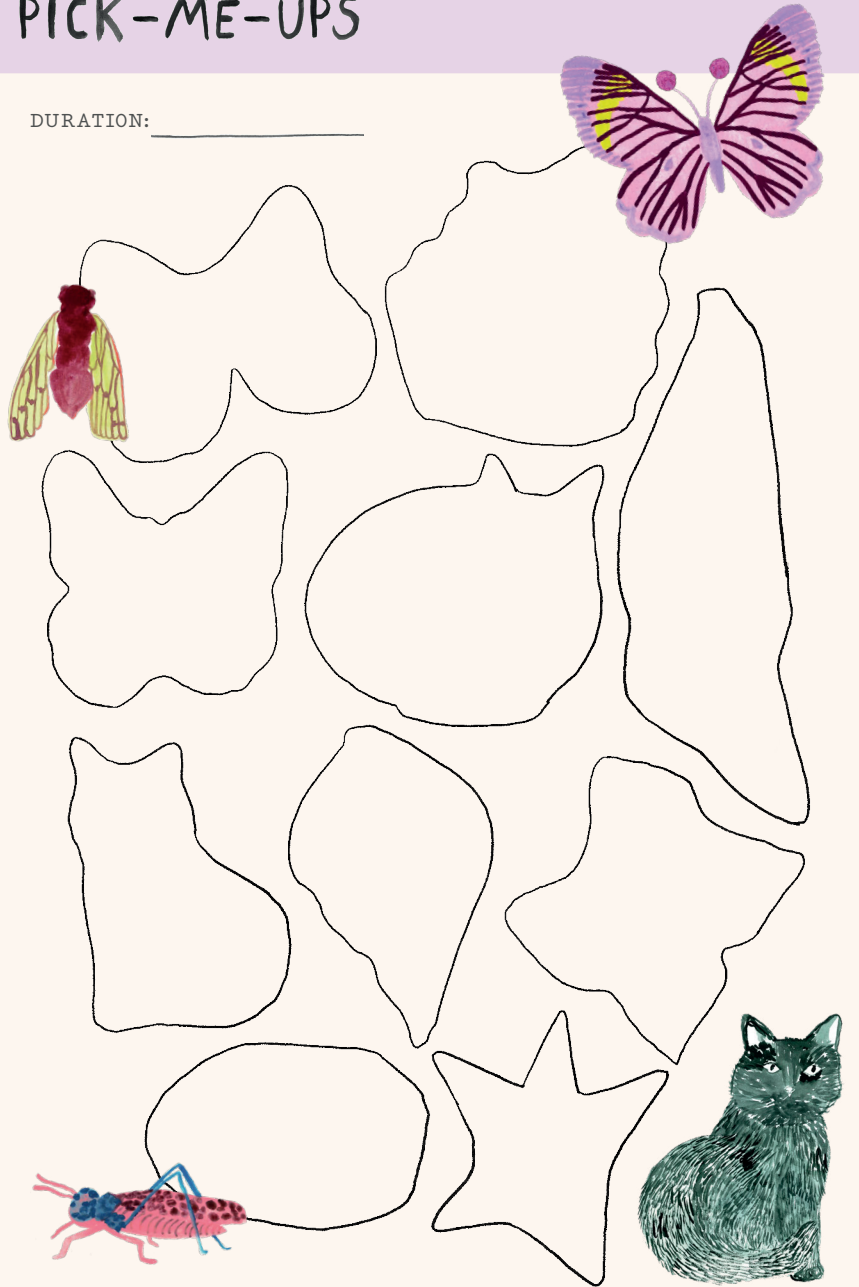
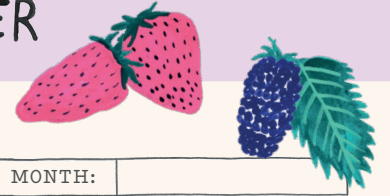


PICK-ME-UPS

DURATION: _____



HYDRATION TRACKER



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

MONTH: _____

○ = _____