



Water Goal Tracker

Hydration goals after bariatric surgery.

How much water are you drinking? → _____ ounces per day

Do you know how much you need? → _____ ounces per day



Water Add Goal :
_____ ounces per day

OUNCES PER DAY

	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	
EXAMPLE DAY 1																			DAYS	
EXAMPLE DAY 2																				
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	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	

No Idea on Either

Keep a log
Read the blog to learn how much to aim for

I know how much I need but forget to track

Use a phone app, smart watch or pen and paper and check in on yourself



Your fluids needs are 1 ounce for 1 kilogram of you body weight. To know your kilograms of body weight, divide your pounds by 2.2 and that's about how many ounces of water.

What counts as water?

In my bariatric coaching I count water as any liquid that is not carbonated, not caffeinated and less than 15 calories per 8 ounces.

Herbal tea, flavored water, warm broth and so forth would count. I do not count protein shakes towards water. Your program may count water differently! These are the metrics I use for my water qualifiers