**每日喝水紀錄大挑戰紀錄卡**

**姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**系級/班級(單位)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**寫下您的每日建議喝水量＝體重(公斤) x 30(c.c.)＝**＿＿＿＿**c.c.**

**寫下您一週每個時段的喝白開水的量:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第一天** | **第二天** | **第三天** | **第四天** | **第五天** | **第六天** | **第七天** |
| 挑戰日期 | **\_\_\_/\_\_\_** | **\_\_\_/\_\_\_** | **\_\_\_/\_\_\_** | **\_\_\_/\_\_\_** | **\_\_\_/\_\_\_** | **\_\_\_/\_\_\_** | **\_\_\_/\_\_\_** |
| 午餐前(起床-12:00) | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** |
| 午餐至晚餐前(12:00-18:00) | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** |
| 晚餐後(18:00-睡前) | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** |
| 總計 | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** | \_\_\_\_\_\_\_\_**C.C.** |
| 體驗感想 |  |

**每人一日所需喝水量為「體重x 30c.c.」**

**(例如：50公斤者，每日建議喝水量50公斤x 30c.c.＝1500c.c.) ，建議安排如下：**

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 說明 |
| 早上5點～7點 | 起床後空腹喝一杯水，空腹先喝一杯水，有利腸胃蠕動，將累積一夜的毒素、廢物通通帶出體外。 |
| 早上9點 | 一到學校先喝一杯水，有助於平穩匆忙的心情，有助提高學習效率。 |
| 午餐後半小時 | 飯後半小時喝一杯水，有助於胃消化食物，同時能加速血液循環，但飯後不建議立刻喝水，因為會沖淡胃液，使蛋白酶的活性減低，反而會影響到消化作用！ |
| 下午3點～5點 | 下午喝一杯水，消除疲勞，振奮精神。 |
| 晚餐前半小時 | 晚餐前喝一杯水，增加飽足感，適量進食晚餐。 |
| 晚餐後半小時 | 飯後半小時喝一杯水，有助於胃消化食物。 |
| 睡前一小時 | 喝一小杯水，補充一夜需要的水份。 |