



# Vannlating-, væting-, og drikkeliste

Dato:

Navn:

Klokke	Vannlating (måle)	Væting 1,2,3	Drikke (måle)
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

Væting: 1: litt fuktig truse, 2: våt truse, 3: gjennomvåt

Bruk desilitermål for å måle hvor mye du tisser hver gang.

Skriv hvor mye du drikker i dl