



Dzienniczek spożywania alkoholu






Staraj się zapisywać informacje bezpośrednio przed spożyciem alkoholu lub po jego spożyciu bądź pod koniec każdego dnia, a nie kilka dni później. Zapisuj informacje jak najlepiej odzwierciedlające twoje faktyczne spożycie.

Imię i nazwisko:

Całkowita liczba jednostek alkoholu =
spożytego w tym tygodniu

Data:

Całkowita liczba jednostek alkoholu =
spożytego w zeszłym tygodniu

Dzień	Rodzaj spożytego alkoholu 	Ilość spożytego alkoholu (liczba wypitych porcji napojów alkoholowych) 	Kwota wydana na alkohol 	Nastój przed spożyciem alkoholu 	Samopoczucie po spożyciu alkoholu 
Przykład	czerwone wino	4 kieliszki	8,50 GBP	szczęśliwy / przygnębiony / smutny	lepsze / poczucie winy / gorsze
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					
Niedziela					

Działania realizowane we współpracy z: **Tel.:** 0800 066 5362 **E-mail:** info@nottinghamrecoverynetwork.com **Strona internetowa:** www.nottinghamrecoverynetwork.com

