



Jurnal de băuturi










Încearcă să notezi informații imediat înainte sau după fiecare dată când consumi alcool sau la finalul fiecărei zile, decât câteva zile mai târziu. Încearcă să fii cât de sincer(ă) poți.

Nume:

Nr. total de unități de alcool consumate săptămâna aceasta =

Data:

Nr. total de unități de alcool consumate săptămâna trecută =

Zi	Ce ai băut? 	Cât de mult ai băut? (număr de băuturi) 	Cât de mult ai cheltuit? 	Cum te-ai simțit înainte de a bea?   	Cum te-ai simțit după ce ai băut?   
Exemplu	Vin roșu	4 pahare	£8,50	Fericit(ă) / Nefericit(ă) / Trist(ă)	Mai bine / Vinovat(ă) / Mai rău
Luni					
Marți					
Miercuri					
Joi					
Vineri					
Sâmbătă					
Duminică					

În parteneriat cu **Apelează:** 0800 066 5362 **Email:** info@nottinghamrecoverynetwork.com **Website:** www.nottinghamrecoverynetwork.com



Romanian