

DIARIO DEL HÁBITO ENÓLICO

Preguntas para ti:				Fecha:			
Dia de la semana	Dia 1°	Dia 2°	Dia 3°	Dia 4°	Dia 5°	Dia 6°	Dia 7°
¿Por que bebí?							
Cuando fue mi primera y ultima bebida hoy?							
Cuanto bebí en unidades?							
Donde estaba cuando bebí?							
¿Estaba con alguien? ¿Con quien?							
¿Cómo me sentia cuando queria tomar?							
¿Cómo me sentía cuando bebia?							
¿Cómo me sentía despues de haber bebido?							
Hoy mi tasa de consumo es:							