

JUOMISPÄIVÄKIRJA

Viikko:

Päivä	Kellonajat		Missä ja kenen kanssa	Mitä join	Annoksia	Seuraukset	Rahaa kului
	Alkoi	Loppui					
Ma							
Ti							
Ke							
To							
Pe							
La							
Su							
Yhteensä							€
Vertaa toteutumaa suhteessa asettamaasi tavoitteeseen						Tavoite	Toteutuma
Enintään annoksia päivässä							
Enintään juomispäiviä viikossa							
Enintään annoksia viikossa							