



Manejo de Mi Consumo de Alcohol

Cuál es mi meta? No más de _____ bebidas al día y no más de _____ bebidas a la semana.

Semana	Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	TOTAL
/								
/								
/								
/								

Cuál es mi meta? No más de _____ bebidas al día y no más de _____ bebidas a la semana.

Semana	Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	sABADO	TOTAL
/								
/								
/								
/								