



Calendario de registro del progreso en la reducción del consumo peligroso de alcohol

Use este calendario para registrar su progreso hacia la consecución de los objetivos que se ha fijado.

- Escriba su(s) objetivo(s) específico(s) para cada día en la casilla correspondiente y vaya marcándolos a medida que los complete.

Mi(s) objetivo(s) general(es) de reducción del consumo peligroso de alcohol para este mes:

Mes:

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|--------------------------|
| Día 1 | <input type="checkbox"/> | Día 2 | <input type="checkbox"/> | Día 3 | <input type="checkbox"/> | Día 4 | <input type="checkbox"/> | Día 5 | <input type="checkbox"/> | Día 6 | <input type="checkbox"/> | Día 7 | <input type="checkbox"/> |
| Día 8 | <input type="checkbox"/> | Día 9 | <input type="checkbox"/> | Día 10 | <input type="checkbox"/> | Día 11 | <input type="checkbox"/> | Día 12 | <input type="checkbox"/> | Día 13 | <input type="checkbox"/> | Día 14 | <input type="checkbox"/> |
| Día 15 | <input type="checkbox"/> | Día 16 | <input type="checkbox"/> | Día 17 | <input type="checkbox"/> | Día 18 | <input type="checkbox"/> | Día 19 | <input type="checkbox"/> | Día 20 | <input type="checkbox"/> | Día 21 | <input type="checkbox"/> |
| Día 22 | <input type="checkbox"/> | Día 23 | <input type="checkbox"/> | Día 24 | <input type="checkbox"/> | Día 25 | <input type="checkbox"/> | Día 26 | <input type="checkbox"/> | Día 27 | <input type="checkbox"/> | Día 28 | <input type="checkbox"/> |
| Día 29 | <input type="checkbox"/> | Día 30 | <input type="checkbox"/> | Día 31 | <input type="checkbox"/> | Notas | | | | | | | |