Челендж: місяць без алкоголю

Тиск, вага, сон — помітні зміни за 4 тижні

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Без алкоголю	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Сон 7+ год	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Добрий настрій	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

	Початок	Кінець
Вага		
Тиск		
Якість сну 1–5		

> Якщо ви п’єте щодня — не припиняйте різко без лікаря: можливий небезпечний синдром відміни.