**Weekkaart alcohol**

**Instructie:**

Begin de kaart in te vullen vanaf het moment dat je wilt minderen.

In kolom 1 vul je in hoeveel je eigenlijk zou willen drinken  
In kolom 2 het werkelijk aantal glazen  
In kolom 3 de omstandigheden waaronder je meer dronk dan je wilde.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ik begin met minderen op…** | **Aantal glazen** | **Aantal gedronken glazen** | **Omstandigheden (wie, waar, gevoel) waarbij ik meer dronk dan afgesproken** |
| *Maandag* |  |  |  |
| *Dinsdag* |  |  |  |
| *Woensdag* |  |  |  |
| *Donderdag* |  |  |  |
| *Vrijdag* |  |  |  |
| *Zaterdag* |  |  |  |
| *Zondag* |  |  |  |
| *Totaal* |  |  |  |