Konsum vor KISS-Beginn

Hier Substanzen und Konsumeinheiten eintragen

Woche vom ☐☐☐☐☐☐ bis ☐☐☐☐☐☐

Substanz	Uhr	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	Woche	Zahl der konsumfreien Tage
1	6-12									
	12-18									
	18-6									
Konsumeinheiten pro Tag										
2	6-12									
	12-18									
	18-6									
Konsumeinheiten pro Tag										
3	6-12									
	12-18									
	18-6									
Konsumeinheiten pro Tag										