一日のチェック表

	断酒	睡眠	食欲	気分					疲れ					出来事など
				悪い		普通		良い	ひどい		ない		快適	
1日														
2日														
3日														
4日														
5日														
6日														
7日														
8日														
9日														
10日														
11日														
12日														
13日														
14日														
15日														
16日														
17日														
18日														
19日														
20日														
21日														
22日														
23日														
24日														
25日														
26日														
27日														
28日														
29日														
30日														
31日														