

Doel stellen

Kruis het doel aan:

- Ik wil mijn alcoholgebruik helemaal stoppen in de maand juni
- Ik wil mijn alcoholgebruik verminderen in de maand juni

Ik wil minderen van ... per dag en ... per week naar

- Maximale hoeveelheid per dag:
- Maximale hoeveelheid per week:
- Aantal alcohol vrije dagen per week: