



# JANUARY 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			○○ 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 ○○○○ ○○○○	

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.



# FEBRUARY 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						<div>○ ○ 1</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>
<div>○ ○ 2</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 3</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 4</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 5</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 6</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 7</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 8</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>
<div>○ ○ 9</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 10</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 11</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 12</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 13</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 14</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 15</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>
<div>○ ○ 16</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 17</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 18</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 19</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 20</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 21</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 22</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>
<div>○ ○ 23</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 24</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 25</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 26</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 27</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 28</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.



# MARCH 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						<div>○ ○ 1</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>
<div>○ ○ 2</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 3</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 4</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 5</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 6</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 7</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 8</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>
<div>○ ○ 9</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 10</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 11</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 12</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 13</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 14</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 15</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>
<div>○ ○ 16</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 17</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 18</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 19</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 20</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 21</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 22</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>
<div>○ ○ 23</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 24</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 25</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 26</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 27</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 28</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 29</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>
<div>○ ○ 30</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>	<div>○ ○ 31</div> <div>○ ○ ○ ○</div> <div>○ ○ ○ ○</div>					

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.



# APRIL 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		○○ 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 ○○○○ ○○○○			

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.



# MAY 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				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

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.



# JUNE 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
○○ 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 ○○○○ ○○○○					

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.



# JULY 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		○○ 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 ○○○○ ○○○○		

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.





# AUGUST 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					○○ 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						
○○○○○						
○○○○○						

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.





# SEPTEMBER 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	○○ 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 ○○○○ ○○○○				

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.



# OCTOBER 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 24 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 25 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 26 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 27 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 28 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 29 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 31 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.



# NOVEMBER 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						<div>○○ 1</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>
<div>○○ 2</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 3</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 4</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 5</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 6</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 7</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 8</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>
<div>○○ 9</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 10</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 11</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 12</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 13</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 14</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 15</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>
<div>○○ 16</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 17</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 18</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 19</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 20</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 21</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 22</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>
<div>○○ 23</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 24</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 25</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 26</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 27</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 28</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>	<div>○○ 29</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>
<div>○○ 31</div> <div>○○○○</div> <div>○○○○</div>						

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.



# DECEMBER 2025

## Calendar Tracker *Substance Intake Log*

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	○○ 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 ○○○○ ○○○○			

NOTE

## Instructions

Check the circle to record any substances you've consumed today. Use the notes section to document the triggers or reasons associated with the consumption.