

JANUARY 2025

Calendar Tracker Substance Intake Log

		V				
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			00 1	$\bigcirc\bigcirc$ 2	OO 3	00 4
			0000	0000	0000	0000
			0000	0000	0000	0000
OO 5	OO 6	OO 7	00 8	OO 9	OO 10	$\bigcirc\bigcirc$
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
OO 12	OO 13	OO 14	OO 15	OO 16	OO 17	OO 18
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
OO 19	OO 20	OO 21	OO 22	OO 23	OO 24	OO 25
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
OO 26	OO 27	<u> </u>	OO 29	OO 30	$\bigcirc\bigcirc$ 31	
ŎŎOO	ŎŎOO	ŎŎOO	ŎŎOO	ŎŎOO	ŎŎOO	
0000	0000	0000	0000	0000	0000	

NOTE

Instructions



FEBRUARY 2025

Calendar Tracker Substance Intake Log

		V				
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						00 1 0000 0000
00 2 0000 0000	0000 0000	00 4 0000 0000	00 5 0000 0000	00 6 0000 0000	00 7 0000 0000	00 8 0000 0000
00 9 0000 0000	0000 0000	00 11 0000 0000	0000 0000	00 13 0000 0000	00 14 0000 0000	00 15 0000 0000
00 16 0000 0000	00 17 0000 0000	00 18 0000 0000	00 19 0000 0000	00 20 0000 0000	0000 0000	00 22 0000 0000
0000 0000	0000 0000	00 25 0000 0000	0000 0000	00 27 0000 0000	00 28 0000 0000	

NOTE

Instructions



MAR CH 2025

Calendar Tracker Substance Intake Log

		<i>"</i>				
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						$\bigcirc\bigcirc$ 1
						0000
						0000
O 2	OO 3	OO 4	OO 5	OO 6	OO 7	00 8
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
00 9	OO 10	OO 11	<u> </u>	OO 13	OO 14	OO 15
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
OO 16	OO 17	<u> </u>	OO 19	<u> </u>	O 21	OO 22
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
OO 23	OO 24	OO 25	OO 26	OO 27	OO 28	OO 29
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
OO 30	OO 31		i		NOTE	
0000					NOIL	

Instructions



APRIL 2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		OO 1	<u> </u>	OO 3	OO 4	OO 5
		0000	0000	0000	0000	0000
		0000	0000		0000	0000
0 6	O 7	8	OO 9	<u> </u>	$\bigcirc\bigcirc$ 11	OO 12
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
OO 13	<u> </u>	OO 15	OO 16	OO 17	<u> </u>	OO 19
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
OO 20	OO 21	OO 22	OO 23	OO 24	OO 25	OO 26
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
OO 27	<u> </u>	OO 29	OO 30			
0000	0000	0000	0000			
0000	0000	0000	0000			

NOTE

Instructions



MAY 2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				00 1 0000 0000	00^{2} 0000 0000	00^{3} 0000 0000
00 4 0000 0000	00 5 0000 0000	00 6 0000 0000	00 7 0000 0000	000 0000 0000	00 9 0000 0000	00 10 0000 0000
0000 0000	0000 0000	0000 0000	00 14 0000 0000	00 15 0000 0000	00 16 0000 0000	00 17 0000 0000
0000 0000	00 19 0000 0000	00 20 0000 0000	21 000 000	00 22 0000 0000	OOOO	00 24 0000 0000
OO 25 OOOO	00 26 0000 0000	00 27 0000 0000	00 28 0000 0000	OO 29 OOOO	00 30 0000 0000	00 31 0000 0000

NOTE

Instructions



JUNE 2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
00 1	$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	00 3	00 4	00 5	00 6	00 7
0000		0000	0000	0000	0000	0000
0000		0000	0000	0000	0000	0000
00 8	00 9	00 10	00 11	00 12	00 13	00 14
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
00 15	00 16	00 17	00 18	00 19	00 20	00 21
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
OO 22 OOOO	OOOO	24000	25000	26000000	OO 27 OOOO	00 28 0000 0000
O 29 O O O	0000 0000					

NOTE

Instructions



JULY 2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		00 1 0000 0000	$\begin{array}{cccc} & 2 \\ & \bigcirc & \bigcirc & 2 \\ & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc \\ & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc & \bigcirc$	00 3 0000 0000	00 4 0000 0000	00 5 0000 0000
00 6 0000 0000	00 7 0000 0000	8 0000 0000	00 9 0000 0000	00 10 0000 0000	0000 0000	00 12 0000 0000
00 13 0000 0000	00 14 0000 0000	15000	00 16 0000 0000	00 17 0000 0000	00 18 0000 0000	00 19 0000 0000
00 20 0000 0000	00 21 0000 0000	OO 22 OOOO	OOOO	00 24 0000 0000	25 0 0 0	00 26 0000 0000
00 27 0000 0000	00 28 0000 0000	OOOO) 30) () () () () () () ()	31 000 000		

NOTE

Instructions



AUGUST 2025

Calendar Tracker Substance Intake Log

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNES	SDAY	THURSD	ΑY	FRIDA	ΑY	SATUE	RDAY
							00	1	00	2
							000			
$\bigcirc\bigcirc\bigcirc$	0 4	OO 5	00	6	00	7	00	8	00	9
0000	0000	0000	000		000	$)\bigcirc$	000			
	$\bigcirc\bigcirc\bigcirc\bigcirc\bigcirc\bigcirc\bigcirc\bigcirc$	<u>12</u>	00	13	00	14	00	15	00	16
0000	0000	0000	000		000	$)\bigcirc$	000			
$\bigcirc\bigcirc\bigcirc$	<u> </u>	OO 19	00	20	00	21	$\bigcirc\bigcirc\bigcirc$	22	\bigcirc	23
0000	0000	0000	000		000	$)\bigcirc$	000			
$\bigcirc\bigcirc\bigcirc$	O 25	<u> </u>	00	27	00	28	00	29	00	30
0000	0000	0000	000		000	$)\bigcirc$	000			
$\bigcirc\bigcirc\bigcirc$ 31							NOTE			

Instructions



SEPTEMBER 2025

Calendar Tracker Substance Intake Log

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	$\bigcirc\bigcirc\bigcirc$ 1	$\bigcirc\bigcirc\bigcirc$ 2	$\bigcirc\bigcirc\bigcirc$	0 4	OOOO	00 6 0000
	0000	0000	0000	0000	0000	0000
00 7 0000	0000 0000	00 9 0000	00 10 0000	00 11 0000	00 12 0000	00 13 0000
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000
00 14 0000 0000	0 15 0 0 0 0 0 0	00 16 0000 0000	00 17 0000 0000	00 18 0000 0000	1900	00 20 0000 0000
00 21 0000 0000	OOOO	OOOO	OOOO	<pre> 25 000 000 </pre>	26000000	00 27 0000 0000
00 28 0000 0000	OOOO	00 30 0000 0000				

NOTE

Instructions



OCTOBER 2025

Calendar Tracker Substance Intake Log

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			00 1 0000 0000	00 2 0000 0000	00 3 0000 0000	00 4 0000 0000
00 5 0000 0000	00 6 0000 0000	00 7 0000 0000	0008 0000	00 9 0000 0000	00 10 0000 0000	00 11 0000 0000
00 12 0000 0000	00 13 0000 0000	00 14 0000 0000	00 15 0000 0000	00 16 0000 0000	00 17 0000 0000	00 18 0000 0000
00 19 0000 0000	00 20 0000 0000	00 21 0000 0000	OOOO	OOOO	00 24 0000 0000	OOOO
00 26 0000 0000	00 27 0000 0000	00 28 0000 0000	OOOO	00 30 0000 0000	00 31 0000 0000	

NOTE

Instructions



NOVEMBER 2025

Calendar Tracker Substance Intake Log

		<i>"</i>				
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						00 1 0000 0000
00 2 0000 0000	00 3 0000 0000	00 4 0000 0000	00 5 0000 0000	00 6 0000 0000	00 7 0000 0000	00 8 0000 0000
00 9 0000 0000	00 10 0000 0000	0000 0000	0000 0000	0000 0000	00 14 0000 0000	00 15 0000 0000
00 16 0000 0000	00 17 0000 0000	00 18 0000 0000	00 19 0000 0000	00 20 0000 0000	0000 0000	00 22 0000 0000
00 23 0000 0000	24000	25000	26000000	00 27 0000 0000	00 28 0000 0000	00 29 0000 0000
0000		1		1	NOTE	

Instructions



DECEMBER 2025

Calendar Tracker Substance Intake Log

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	00 1 0000 0000	00^{2} 0000 0000	00 3 0000 0000	00 4 0000 0000	00 5 0000 0000	00 6 0000 0000
00 7 0000 0000	0000 0000	00 9 0000 0000	00 10 0000 0000	00 11 0000 0000	00 12 0000 0000	00 13 0000 0000
00 14 0000 0000	00 15 0000 0000	00 16 0000 0000	00 17 0000 0000	00 18 0000 0000	00 19 0000 0000	00 20 0000 0000
OOOO	OOOO	OOOO	00 24 0000 0000	25000	00 26 0000 0000	00 27 0000 0000
00 28 0000 0000	OOOO	0000 0000	00 31 0000 0000			

NOTE

Instructions