



Övning: Gör en första bedömning av din nuvarande alkoholkonsumtion (1 vecka)

Varför?

Du får en initial uppfattning om din alkoholkonsumtion. När du har vetskap om hur mycket du dricker för tillfället så blir det lättare för dig att följa med dina framsteg.

Hur?

Skriv under följande vecka ner varje portion alkohol du dricker. I det här skedet behöver du ännu inte sätta upp några mål för att minska på konsumtionen.

Anteckna mängden portioner dagligen. Räkna ihop hur många portioner du har druckit när veckan är slut.

Du kan göra övningen genom att till exempel göra anteckningar i mobilen, i ett häfte eller i tabellen här nedan.

Veckodag	Portioner (dra ett streck för varje portion)	Mängden portioner under en dag (med siffror)
Sammanlagda mängden portioner:		

Min alkoholkonsumtion:

Namn: _____

Datum: _____

Mitt utgångsläge:

Sammanlagt: _____ portioner/dygn

Nyktra dagar/vecka: _____

Dagar med över 5 portioner/vecka: _____