

Hälsocoach online

Datum

Alkoholkalender, Hälsocoach online

Anteckna dagligen hur många standardglas du dricker och summera antalet för hela veckan. Försök att översätta det du druckit till antal standardglas enligt bilden här under. Ett standardglas innehåller 12 gram alkohol. Varje enhet i figuren är ett standardglas.



En folköl
(50 cl)



En starköl/cider
(33 cl)



Ett glas vin
(12-15 cl)



Starkvin
(8 cl)



Sprit, t ex
whiskey (4 cl)

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Summa
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								