

TEHTÄVÄ 5: TIIVISTELMÄ JUOMISEN VÄHENTÄMISKEINOISTA

Merkitse alle, mitä keinoja aiot kokeilla.

Keinot

Aion kokeilla

Pidän lukua annoksista	<input type="checkbox"/>
Tutkin juomispäiväkirjan avulla riskitilanteitani	<input type="checkbox"/>
Noudatan juomissääntöjäni	<input type="checkbox"/>
Pidän kiinni päiväkohtaisista ylärajoistani	<input type="checkbox"/>
Teen jotain muuta juodessani	<input type="checkbox"/>
Hidastan juomistani	<input type="checkbox"/>
Otan pienempiä kulauksia	<input type="checkbox"/>
Juon välillä alkoholittomia juomia	<input type="checkbox"/>
Juon laimeampia alkoholijuomia	<input type="checkbox"/>
En juo tyhjään vatsaan	<input type="checkbox"/>
Pidän vähintään pari kuivaa päivää viikossa	<input type="checkbox"/>
Aloitan juomisen myöhemmin	<input type="checkbox"/>
Opettelen kieltäytymään tarjouksista	<input type="checkbox"/>
Hillitsen lipsumista puhumalla itselleni	<input type="checkbox"/>
Valmistaudun juomistilaisuuksiin	<input type="checkbox"/>