



# Harjoitus: Alkuarvio nykyisestä alkoholin kulutuksesta (1 viikko)

## Miksi?

Saat alkukäsityksen omasta alkoholin kulutuksestasi. Kun tiedät alkutilanteen, voit seurata edistymistäsi.

## Miten?

Pidä seuraavan viikon ajan kirjaa jokaisesta juomastasi alkoholiannoksesta. Älä vielä tässä vaiheessa aseta itsellesi muutostavoitteita.

Merkitse annokset päivittäin. Laske viikon kuluttua, paljonko annoksia kertyi yhteensä.

Voit tehdä harjoituksen esimerkiksi puhelimesi muistiinpanoihin, vihkoon tai harjoituksen lopusta löytyvään pdf-pohjaan.

Viikonpäivä	Annokset tukkimihen kirjanpidolla	Annokset numeroina
Annoksia yhteensä:		

## Alkoholinkulutukseni:

Nimi: \_\_\_\_\_

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

## Alkutilanteeni:

Yhteensä: \_\_\_\_\_ annosta/vrk

Raittiita päivä/vk: \_\_\_\_\_

Yli 5 annoksen päiviä/vk: \_\_\_\_\_