

Alkonacka

Din alkoholdagbok. Bokför din dagliga konsumtion.

Månad.....År:20.....

VECKA	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN	TOTAL

Fyll i aktuellt veckonummer. Fyll sedan i hur många **glas** du dricker varje dag.
I rutan "totalt" fyller du i hur många glas det blev under en vecka.

Med **glas** alkohol menas:
50cl folköl eller
33cl starköl eller
15cl vin eller
4cl starksprit tex, whisky, konjak, brännvin e.dyl