

## 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