

Ditt förebyggande verktyg

Övningen kommer ur boken Promille - drick smartare av Anna Sjöström, utgiven på Lava förlag, mer info på promilletanten.se.

Ditt AUDIT-resultat:

LÅGRISKBRUK

RISKBRUK

ALKOHOLPROBLEM/
BEROENDE



Var befinner du dig?

Dricker inom lågriskzonen

Dricker mer än riktlinjerna för lågriskbruk

Känslomässig relation

Alkoholism



Biologi + val = resultat

Dina biologiska riskfaktorer: Dina riktlinjer för lågriskbruk:

HÖG TOLERANS
ALKOHOLISM I FAMILJEN

GLAS PER DAG SOM DU DRICKER
GLAS PER VECKA

