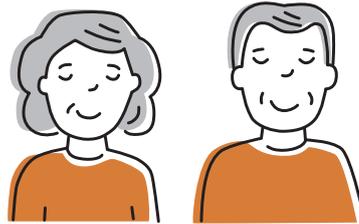




Ja, ich will



bewusster und gesünder leben und mich nicht durch Alkohol schädigen. 

Ein **TRINKTAGEBUCH** hilft Ihnen einen Überblick darüber zu bekommen, wie viel und wann Sie Alkohol trinken. Über mehrere Wochen hinweg gelangen Sie so zu einer sehr guten Einschätzung Ihres Alkoholkonsums und finden heraus, ob Ihr Alkoholkonsum in Ordnung, also im risikoarmen Bereich ist.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
SONNTAG	<p>WANN haben Sie getrunken? WAS und wieviel haben Sie getrunken? WO haben Sie getrunken? WER war dabei? Oder waren Sie alleine? WARUM haben Sie getrunken? Nennen Sie Auslöser, Motive oder mögliche Probleme.</p> 	

RICHTWERTE:

Trinken Sie als Frau nicht mehr als ein Standardglas täglich an maximal fünf Tagen die Woche. Trinken Sie als Mann nicht mehr als zwei Standardgläser täglich an maximal fünf Tagen die Woche.

TIPP:

Sie sollten Ihr Vorhaben nun nicht mehr lange aufschieben. Beginnen Sie an einem der nächsten Tage. 