

Tips till dig som vill dricka mindre

Om du dricker alkohol i för stora mängder kan det vara skadligt för din hälsa. Hur du påverkas av alkohol är helt individuellt.

Här är några tips

- ✓ Välj alkoholfria alternativ
- ✓ Välj svagare ölsorter
- ✓ Späd ut drinkarna
- ✓ Drick inte alkohol för att släcka törsten
- ✓ Drick vartannat glas vatten
- ✓ Drick ingen alkohol på fastande mage
- ✓ Undvik alkohol efter tolvslaget
- ✓ Drick inte fler än 4 glas om du är kvinna eller 5 glas om du är man under en dag/kväll
- ✓ Tänk igenom för- och nackdelar med ditt drickande och hur du och din hälsa påverkas
- ✓ Skriv ner hur mycket alkohol du dricker under en veckas tid

Funderar du över dina eller någon annans alkoholvanor?
Det finns stöd att få. Ring Alkohollinjen **020-84 44 48**
eller kontakta **din hälsocentral**.