

## Laskurit

Hyödynnä erilaisia laskureita osana suunnitelmallista alkoholinkäytön hallintaa.

**Promillelaskurin** avulla voit helposti laskea arvion alkoholin määrästä veressä. Laskuri laskee myös, kuinka monta tuntia kuluu, ennen kuin alkoholi on palanut verestä. Katso myös yksinkertainen **mobiilipromille**, joka on suunniteltu toimimaan erityisesti kännykällä.

**Annoslaskurilla** voit laskea, kuinka monta annosta eri juomista tulee.

**Kertakäytön raja** -laskuri kertoo annosmäärän, jonka nauttiminen kerralla nostaa veren alkoholipitoisuuden yhteen promilleen.

**Viikkolaskuri** antaa palautteen viikossa käyttämästäsi alkoholimäärästä.

**Kalorilaskurilla** voit laskea, kuinka paljon eri juomissa on kilokaloreita. Laskuri myös kertoo kuinka paljon painosi voi laskea, mikäli jätät alkoholijuomat vähemmälle.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/laskurit>