

Oma suunnitelma

Mieti ensin, mikä on sinulle sopivin tapa edetä tai palata kohtuujoomiseen:

- voit aloittaa ensin parin - kolmen viikon juomattomalla jaksolla ja päättää sitten, mikä on sinulle parhaiten sopiva tavoite
- voit vähentää asteittain, kunnes saavutat sopivat määrät
- voit siirtyä suoraan kohtuujoomiseen

link

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/sgn/oma-apu/suunnitelma/oma-suunnitelma>