

SJÄLVHJÄLPSKORTET



| DRYCK | STANDARDGLAS |
|---------------------------------------|--------------|
| Lättöl, flaska 0,33 l | 0,5 |
| Starköl, flaska 0,33 l | 1,25 |
| Mellanöl eller cider, stop 0,5 l | 1,5 |
| Starköl eller stark cider, stop 0,5 l | 2 |
| Vin (12 %), flaska 0,75 l | 6 |
| Starksprit, flaska 0,5 l | 13 |

| | 1.vecka | 2.vecka | 3.vecka | 4.vecka |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | mål= | mål= | mål= | mål= |
| Mån | | | | |
| Tis | | | | |
| Ons | | | | |
| Tors | | | | |
| Fre | | | | |
| Lör | | | | |
| Sön | | | | |
| | utfall tot.= | utfall tot.= | utfall tot.= | utfall tot.= |

Detta är en utskriftsversion. Se exempel på hur du fyller i kortet [här](#).

Ta nya utskrifter av blanketten när du fortsätter att föra dagbok efter de fyra första veckorna.

Tips:

Du kan föra dryckesdagbok även på nätet på adressen juomapaivakirja.fi och med din smarttelefon på adressen m.juomapaivakirja.fi