

Silloin kun juominen on enemmänkin päivittäistä tissuttelua kuin suurien määrien juomista kerralla, saattaa hämärtyä se, milloin kohtuullisen riskin käyttörajat ylittyvät.

Avaa [viikkolaskuri](#) ja kirjaa siihen tyypillinen viikkokulutuksesi.

Millaiseksi koko viikon aikana juomiesi alkoholiannosten määrä muodostui?

Olitko viikon aikana selkeästi humalassa vai oliko käyttö vaikutuksiltaan lähes huomaamatonta tissuttelua?