

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