

Hyvinvointihaaste

-vähennä juomista



1. viikko

Maanantai Katso Youtubesta tai Smart Moves -hankkeen sivulta video Smart Moves - Päihteet.	Tiistai Mikä on ollut sinun paras juomiskokemuksesi? Entä huonoin? Mitkä fiilikset jäivät?	Keskiviikko Kuinka paljon viimeksi joit? Alkoholin kertakäytön rajat ovat miehillä 7 annosta kerralla ja naisilla 5 annosta. Ylittyikö raja? Joitko mielestäsi liikaa?	Torstai Onko alkoholin käyttö sinulle ongelma? Pohdi tarvitsetko siihen apua?	Perjantai Kuinka usein olet mokaillut kännissä? Olisitko toiminut samalla tavalla, jos olisit ottanut pari annosta vähemmän?	Lauantai	Sunnuntai
Omat ajatuksesi:						

Hyvinvointihaaste

-vähennä juomista



2. viikko

Maanantai Mitkä syyt ovat johtaneet kännitöttöilyihin? Miksi juominen on lähtenyt käsistä?	Tiistai Voisitko jatkossa hengaila sellaisen porukan kanssa, joiden juominen on kohtuulista tai jotka pitävät hauskaa ilman alkoholia?	Keskiviikko Jos kuitenkin korkaat, mieti rajasi jo ennen juomista. Paljonko voi juoda ilman, että ilta menee pilalle?	Torstai Porukassa on aina vaikea kieltäytyä ottamasta lisää. Mieti, miten kieltäydyt, kun kaveri kannustaa ottamaan vielä yhden.	Perjantai Kokeile viettää tuleva viikonloppu ilman kaoottista humalatilaa.	Lauantai	Sunnuntai
Omat ajatuksesi:						