



Wydaje Ci się, że pijesz mało? Sprawdź to! Uzpełnij tabelkę.

Porcja alkoholu to:



kufel piwa



lampka wina



mocny alkohol



kieliszek wódki



kieliszek nalewki



drink

Wpisz liczbę porcji alkoholu wypitych w ciągu tygodnia.

	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Nd	Całkowita liczba porcji na tydzień
Tydzień I								
Tydzień II								
Tydzień III								
Tydzień IV								
Tydzień V								
Tydzień VI								
Tydzień VII								
Tydzień VIII								

Zaskoczyła Cię ilość wypitego alkoholu?

Może już czas zastanowić się nad jego ograniczeniem. Postaw na zdrowie.



Wydaje Ci się, że pijesz mało? Sprawdź to! Uzpełnij tabelkę.

Porcja alkoholu to:



kufel piwa



lampka wina



mocny alkohol



kieliszek wódki



kieliszek nalewki



drink

Wpisz liczbę porcji alkoholu wypitych w ciągu tygodnia.

	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Nd	Całkowita liczba porcji na tydzień
Tydzień I								
Tydzień II								
Tydzień III								
Tydzień IV								
Tydzień V								
Tydzień VI								
Tydzień VII								
Tydzień VIII								

Zaskoczyła Cię ilość wypitego alkoholu?

Może już czas zastanowić się nad jego ograniczeniem. Postaw na zdrowie.