

## Lisa 5. Alkopäevik

1. nädal									
Kuupäev, nädalapäev	Kellaeg	Koht	Kellega koos	Tegevus	Hind	Tagajärg	Jook ja kogused	Tarvitatud ühikud	Planeeritud eesmärk ühikutes
<i>K; 01.07</i>	<i>18.30–21.00</i>	<i>F-hoone</i>	<i>töökaaslased</i>	<i>meelelahutus</i>	<i>15 €</i>	<i>Unisus</i>	<i>Kolm 0,5 l õlut (5,2%)</i>	<i>6 ühikut</i>	<i>2 ühikut</i>
							<b>Nädal kokku</b>		

1 ühik (ehk 10 g absoluutset alkoholi) on näiteks: pool pudelit (250 ml) 5–5,3% õlut või üks pokaal (120 ml) 12% veini või üks pits (40 ml) 40% kanget alkoholi.