Щоденник порцій алкоголю на тиждень

1 стандартна порція ≈ 10 г чистого алкоголю

День	Що і скільки	Порцій	Де / з ким	Чому	Як почувався/лась наступного дня
Пн					
Вт					
Ср					
Чт					
Пт					
Сб					
Нд					

- Келих вина 100 мл (12%) ≈ 1 порція
- Пиво 250 мл (5%) ≈ 1 порція
- Міцний напій 30 мл (40%) ≈ 1 порція
- Ризик смерті зростає вже понад ~10 порцій на тиждень