

La tua agenda alcolica

<i>Bevande alcoliche</i>	<i>Bicchieri consumati</i>													
	<i>Al giorno</i>							<i>In un giorno del fine settimana</i>						
<i>Birra (boccale o lattina da 330 ml)</i>	<i>1/2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>+8</i>	<i>1/2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>+8</i>
<i>Vino (bicchiere da 125 ml)</i>	<i>1/2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>+8</i>	<i>1/2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>+8</i>
<i>Aperitivo (bicchiere da 80 ml)</i>	<i>1/2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>+8</i>	<i>1/2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>+8</i>
<i>Superalcolico (bicchiere da 40 ml)</i>	<i>1/2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>+8</i>	<i>1/2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>+8</i>
<i>Totale</i>	<i>....</i>							<i>....</i>						

Quantità indicate dall'OMS

Se il numero di unità o bicchieri è zero
non si corre alcun rischio

Se il numero di unità o bicchieri è:

- superiore a: **2-3** unità o bicchieri al giorno per gli uomini
- **1-2** unità o bicchieri al giorno per le donne

salute e benessere sono esposti ad un maggior rischio