

sunda alkoholvanor



	<p>max 5 standardglas per gång och max 14 standardglas i veckan om du är man</p>
	<p>max 4 standardglas per gång och max 9 standardglas i veckan om du är kvinna</p>
	<p>drick vartannat glas alkoholfritt, tex vatten</p>
	<p>välj lägre procent</p>
	<p>varför dricker du</p>
	<p>innan planerad operation bör du vara alkohol fri minst 4 veckor innan och några veckor efter.</p>

sunda alkoholvanor

Ett standardglas motsvarar:



	
	
	
	
	
	