

Anställd C

- ✓ Alkoholvanor: Du är medveten om att du dricker alkohol allt oftare men anser inte att det är en särskilt hög konsumtion. Ditt matlagningsintresse har lett till att du vill pröva olika vinsorter. Du dricker nästan alltid ett glas vin varje dag till middag och ibland kan det även bli två glas. Kommer det någon vän eller släkting på besök vill du gärna öppna någon dyr och intressant flaska vin och då kan det till och med bli tre glas. Detta händer c:a ett par gånger per månad. Under helgen öppnar du alltid ett par flaskor vin som du delar med din äkta hälft. Öl dricker du inte och sprit undviker du men tar gärna ett eller ett par glas portvin till helgen.
- ✓ Tankar om dina alkoholvanor: Din partner har vid något enstaka tillfälle "klagat" över att du dricker vin varje middag. Eftersom du tränar regelbundet har du funderat på om det frekventa drickandet påverkar din fysiska prestationsförmåga.
- ✓ Motivation: Du har inte tidigare funderat på att minska ditt vindrickande men anser dig mycket väl kunna dra ned under veckorna. Det är ju trots allt oftast lådvin och det kan du lika gärna hoppa över.