



Må bättre med  
mindre alkohol

# Nya moderna metoder

Har du full koll på ditt drickande men en vag känsla av att kroppen skulle bli glad om du drack lite mindre? Då tänker du rätt. Alkohol påverkar hälsan och ökar risken för sjukdomar mer än man kan tro, men nu finns det nya enkla metoder för dig som vill dricka mindre och må bättre.

Vi söker därför dig som vill medverka i ett projekt som bedrivs tillsammans med forskare från Karolinska Institutet. Syftet är att studera om rådgivning via internet är effektivt för att ändra beteenden och skapa mer hälsosamma vanor.

Prata med din vårdcentral eller gå in på [www.alkoholohalsa.se](http://www.alkoholohalsa.se) för att läsa mer och anmäla dig. Ditt deltagande är frivilligt och omfattas av sjukvårdens sekretess.

**Läs mer och anmäl dig på [www.alkoholohalsa.se](http://www.alkoholohalsa.se)**