

ICH HALT MICH DRAN!



Du hast es in der Hand und **Du** entscheidest, woran **Du** dich hältst und wie der Abend für dich endet!

Kreuz an und HaLT dich dran!

- Ich trinke nichts Hochprozentiges, also keinen Schnaps, oder Mixgetränke wie Wodka O.
- Ich trinke nicht direkt aus der Flasche.
- Nach jedem alkoholischen Getränk trinke ich ein Glas Wasser.
- Ich trinke nicht über mein Limit und komme sicher nach Hause.
- Ich trinke nicht mehr als 3 alkoholische Getränke.
- Ich trinke gar keinen Alkohol.
- Ich spiele kein Trinkspiel und nehme an keinem Wettrinken teil.
-

Hier ist Platz für deine ganz eigene Regel, um verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen.



www.halt-in-niedersachsen.de

design: illustreasure.com

