

Com pots reduir el teu consum d'alcohol

El consum d'alcohol sempre implica un risc, però aquest risc és menor si no es superen els límits de consum de baix risc



10 grams/dia



20 grams/dia

Si **NO** en beus, enhorabona, segueix així!
Si consumeixes alcohol, recorda:
COM MENYS ALCOHOL, MILLOR!

1 Coneix-ne el teu consum: calcula quant en beus

Quants dies en beus a la setmana? I al mes?

Quant alcohol beus en cada ocasió?



2 Quantes calories té l'alcohol?

Exercici per cremar-les



1 gerra de
cervesa
500 ml



1 copa de
vi
250 ml



1 xopet de
60 ml

140 Kcal



Caminar
(5 km/h)



3 Controla'n el teu consum

Marca't, com a mínim, **2 dies** lliures d'alcohol per setmana.



Substitueix l'alcohol del teu rebost per altres begudes. L'aigua és la beguda més sana.



4 Redueix la quantitat que en beus

- Alterna una beguda alcohòlica amb una altra sense alcohol i aliments
- Tria begudes amb menys graduació
- Dilueix-lo amb altres begudes sense alcohol
- Si tens set o fas esport, beu aigua (o altres begudes sense alcohol). L'alcohol deshidrata
- Deixa anar el got: si el tens a la mà, en beuràs amb més freqüència
- Utilitza gots més petits
- Menja abans de beure alcohol i evita els aliments salats mentre en beus

