

## VULL BEURE MENYS

### MANERES FÀCILS PER BEURE MENYS

Com consumir menys alcohol en 5 passos

#### 1. DU EL COMPTE D'ALLÒ QUE BEUS



- Defineix un límit de consum per dia, per setmana i per ocasió.
- Intenta no passar el límit d'UBE diàries recomanades: per a homes 2 UBE i per a dones 1 UBE. La unitat de beguda estàndard o UBE equival a 10 grams d'alcohol. 1 copa de vi és 1 UBE.
- Registra el nombre de begudes que prens per saber la quantitat que beus.

#### 2. ELIGE EL MOMENTO PARA BEBER



- No beguis mai en dejú.
- Evita beure alcohol abans dels àpats.
- Intenta restringir el consum d'alcohol a només algunes ocasions, como ara únicament que et proposam a continuació.

#### 3. ELIGE QUÉ BEBES



- Canvia el tipus de beguda de tant en tant (begudes no alcohòliques).
- És millor que triïs les begudes fermentades (cervesa, vi) que les destil·lades (combinats), perquè aquestes tenen una graduació més alta.

#### 4. ELIGE CÓMO BEBES



- Beu lentament i deixa el got a la taula.
- Quan beus una copa, desa la botella fora de la vista.
- Evita prendre snacks salats perquè et faran venir més set.
- Evita tenir reserves d'alcohol a casa.

#### 5. DÍAS Y MOMENTO SIN



- Si beus diàriament, intenta fixar-te dies sense consum d'alcohol durant la setmana.
- Practica rebutjar begudes i decideix no beure en algunes ocasions.
- No et sumis a totes les rondes ni tampoc forçis els altres a beure.
- Quan surtis amb gent, ofereix-te a ser la persona que no beu per conduir i acompanyar-los de manera segura a casa.
- No beguis mai en situacions de risc: Si estàs embarassada, si has de conduir, si en el teu treball es donen una d'aquestes 3 situacions de risc o si prens medicaments.