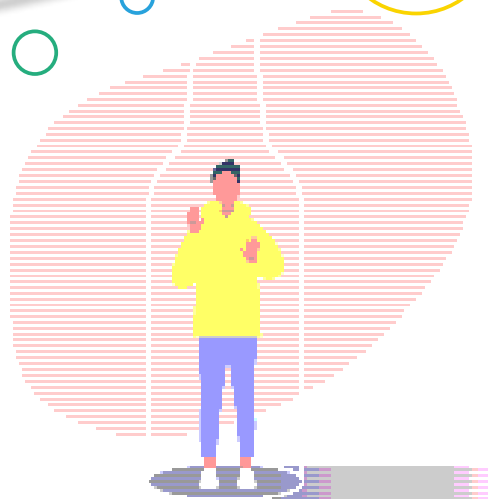


Czy wiesz ile pijesz?



Spożywanie zbyt dużej ilości alkoholu może wywołać zaburzenia emocjonalne, społeczne oraz przykre objawy fizyczne.

Według Departamentu Zdrowia (DOH) regularne picie ponad 14 jednostek alkoholu tygodniowo stwarza ryzyko zagrożenia dla zdrowia. Zalecany tygodniowy limit 14 jednostek odpowiada 6 pints (1 pint= 473ml) czyli około 5 puszek średniej mocy piwa lub 10 małych kieliszków wina o niskiej zawartości alkoholu wypite przez cały tydzień. Picie więcej niż zalecana ilość lub `upijanie się` (częste picie w bardzo krótkim czasie) może prowadzić do alkoholizmu, chorób wątroby, przewlekłego zapalenia trzustki, niedożywienia, a nawet do nowotworów.

Jeśli potrzebujesz pomocy w ograniczeniu ilości wypijanego alkoholu, nie czekaj- zapytaj! **Nasz serwis jest BEZPŁATNY.** Dowiedz się więcej na odwrocie...



Dlaczego warto ograniczyć spożywanie alkoholu?



Regularne spożywanie nadmiernej ilości alkoholu bądź `upijanie się` zwiększa ryzyko chorób. Według NHS- „Większość ludzi, którzy mają problemy zdrowotne powiązane z alkoholem nie są alkoholikami. Są to po prostu ludzie, którzy przez kilka lat regularnie pili więcej niż jest zalecane”.

Korzyści z ograniczenia spożycia alkoholu

- Niższe ryzyko poważnych problemów zdrowotnych.
- Regeneracja wątroby
- Wzrost poziomu energii
- Poprawa snu
- Poprawa nastroju
- Utrzymanie zdrowej wagi
- Zmniejszenie ryzyka wypadków
- Zmniejszenie ryzyka podejmowania zachowań ryzykownych
- Zaoszczędzone pieniądze



- Miej dni bez alkoholu
- Powiedz znajomym i rodzinie, że ograniczysz by otrzymać ich wsparcie
- Próbuj różnych rzeczy - idź na spacer lub spróbuj medytacji
- Dowiedz się więcej o alkoholu i jego skutkach
- Zapytaj o pomoc

Jak możemy Cię wesprzeć?

- Pomóc Ci obudować wiarę w siebie by wprowadzić nowe zmiany.
- Rozmawiać z Tobą o obecnym stylu życia oraz o tym, co i kiedy pijesz i wesprzeć w dokonywaniu pozytywnych zmian.
- Utworzyć plan działania.
- Prowadzenie dziennika spożywanych posiłków i napojów.
- Pomóc w kontrolowaniu wagi.
- Pomóc w uzyskaniu specjalistycznego wsparcia.
- POMOŻEMY CI!

Wskazówki do ograniczenia alkoholu

- Zanim zaczniesz, ustal limit ile wypijesz i się tego trzymaj
- Zawsze pij dużo wody, aby rozcieńczyć alkohol
- Użyj mniejszej szklanki
- Wybieraj piwa, które zawierają mniej alkoholu
- Zamień wysokokaloryczne drinki na niskokaloryczne

Po więcej informacji o naszym **DARMOWYM** serwisie wyślij SMS-a o treści: **HEALTHYU.PL.** na numer **60777**

lub zadzwoń pod numer **0333 005 0093**

Email: healthyyou@everyonehealth.co.uk

www.healthyyou.org.uk



Healthy You

