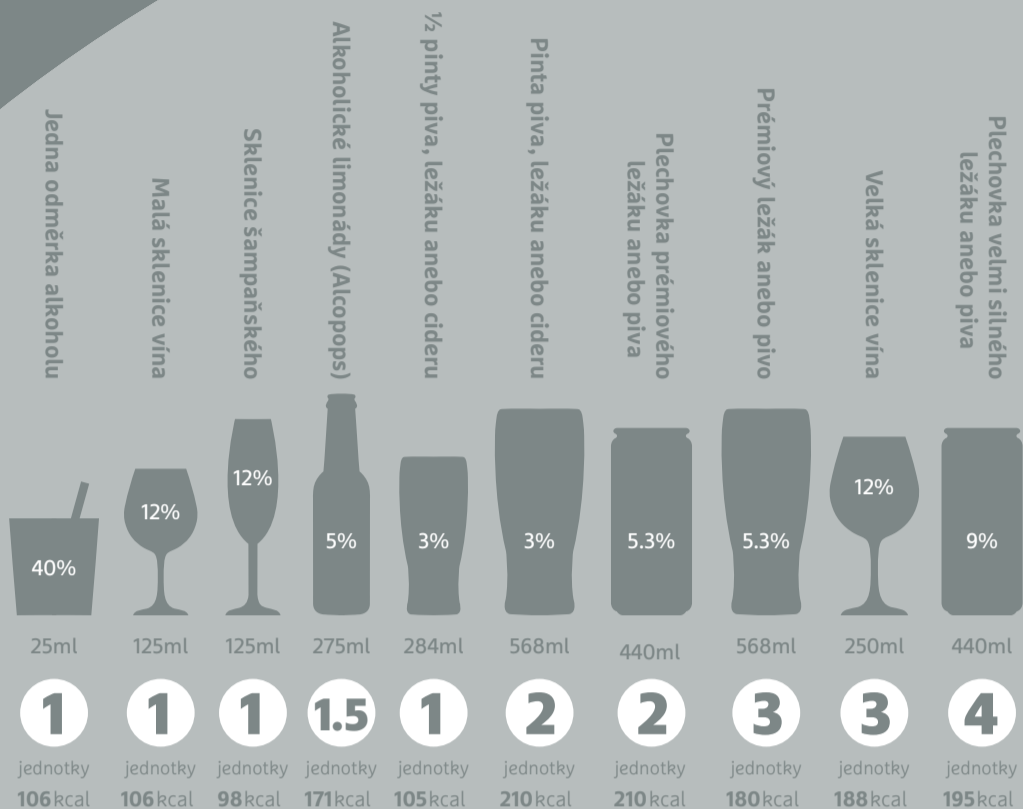


Dělá Vám starost Vaše konzumace alkoholu?

Muži
by neměli pravidelně pít více než
2-3
jednotky za den a ne více než **14** jednotek za týden.

Ženy
by neměly pravidelně pít více než
2-3
jednotky za den a ne více než **14** jednotek za týden.

Velikost a síla Vašeho nápoje určují počet jednotek, které konzumujete, Podívejte se kolik jednotek a kalorií obsahují Vaše nápoje a jaký účinek může mít alkohol na Vaše zdraví a duševní pohodu.



Pití většího množství alkoholu, než se doporučuje, může poškodit Vaše zdraví a to jak krátkodobě tak i krátkodobě

Když budete pít méně alkoholu

UŠETŘÍTE PENÍZE



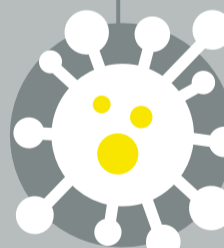
BUDETE LÉPE SPÁT



ZHUBNETE



BUDETE MÍT LEPŠÍ NÁLADU



BUDETE MÍT LEPŠÍ IMUNNÍ SYSTÉM



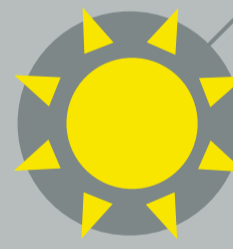
VÝHODY



BUDETE MÍT LEPŠÍ PLEŤ



BUDETE VÍCE FIT



BUDETE SE LÉPE CÍTIT



KRÁTKODOBÉ ÚČINKY ALKOHOLU:

Zvracení
Podrážděný žaludek
Bolesti hlavy
Nejasné vidění
Nejasný sluch
Špatně srozumitelná mluva
Bezvědomí
Ztráta vědomí



DLOUHODOBÉ ÚČINKY ALKOHOLU:

Vysoký krevní tlak
Mozková mrtvice
Onemocnění jater
Ztráta paměti
Zhoršená plodnost
Zeslabení kostí
Deprese

Tipy na to, jak snížit konzumaci alkoholu:

- Dávejte si pozor na to, kolik toho vypijete. Do deníku na pravé straně si poznamenávejte kolik jednotek alkoholu vypijete za den. Na začátku týdne si stanovte cíl a kontrolujte, zda stanovený počet jednotek dodržujete.
- Pijte menší množství alkoholu. Půl penty piva anebo menší skleničky vína.
- Střídejte alkoholické nápoje s nealkoholickými anebo vodou. Nejenom, že tak budete pít méně alkoholu ale budete také hydratováni a nebudete mít tak velkou kocovinu.
- Přestaňte pít alkohol úplně. Nahraďte alkohol alternativami, jako jsou nealkoholické nápoje nebo ovocné šťávy.



Pokud Vám dělá starost Vaše vlastní konzumace alkoholu anebo konzumace alkoholu někoho jiného, spojte se s Recovery Near You. Poradíme a pomůžeme Vám přátelským způsobem – ať už si chcete třeba jenom popovídat anebo pokud potřebujete léčbu. Zavolejte na naší linku důvěry na čísle:

0300 200 2400

Email: talktous@recoverynearyou.org.uk

recoverynearyou.org.uk

Recovery **near you**

KOLIK JEDNOTEK ALKOHOLU VYPÍJETE ZA TÝDEN?

Týden 1 P

Počet konzumovaných jednotek:

Ú

S

Č

P

S

N

Cíl: Celkem:

Týden 2 P

Počet konzumovaných jednotek:

Ú

S

Č

P

S

N

Cíl: Celkem:

Týden 3 P

Počet konzumovaných jednotek:

Ú

S

Č

F

P

N

Cíl: Celkem:

Týden 4 P

Počet konzumovaných jednotek:

Ú

S

Č

P

S

N

Cíl: Celkem: