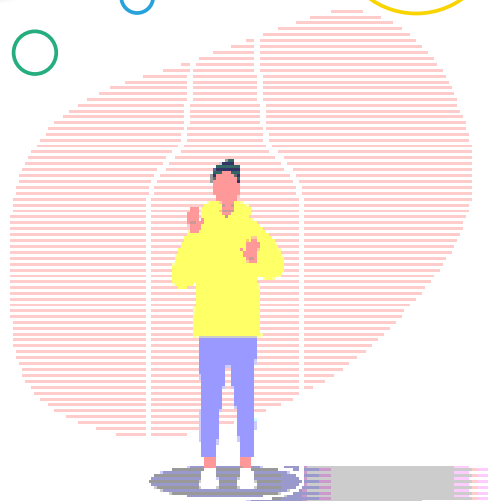


Pro Čechy a Slováky žijící na území Peterborough a Fenland

Omez alkohol



Nadměrné pití alkoholu může způsobit emoční, fyzické nebo sociální problémy. Podle odboru pro zdraví, pravidelné konzumování více jak 14 jednotek alkoholu týdně zvyšuje risk poškození na zdraví.

Doporučený limit 14 jednotek alkoholického nápoje znamená například 6 velkých, průměrně silných piv (1 pint = 568ml) a nebo 10 malých skleniček slabšího vína (125ml), rozložené v průběhu celého týdne. Konzumace více než doporučeného množství v průběhu týdne nebo velkého množství najednou může vést k alkoholismu, onemocnění jater a slinivky, podvýživy a nebo dokonce rakoviny.

Pokud chceš pomoci s omezením alkoholu, naše služby jsou **BEZPLATNÉ**, stačí se jen zeptat.



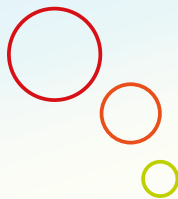
Proč je omezení alkoholu důležité?



Pravidelná konzumace více než doporučeného množství nebo nárazová zvýšená konzumace zvyšuje zdravotní rizika. Podle NHS 'většina lidí, co mají zdravotní problémy způsobené alkoholem nejsou alkoholici, ale jen dlouhodobě konzumují větší než doporučené množství alkoholu na denní bázi'.

Výhody omezení alkoholu

- Snížený risk závažných zdravotních problémů
- Zrevitalizovaná játra
- Zvýšená energie
- Zlepšení kvality spánku
- Zlepšení nálady
- Snížení nadváhy
- Menší riziko úrazů
- Menší šance rizikového chování
- Šetří peníze



Základní tipy pro omezení alkoholu

- Stanov si limit kolik vypiješ a dodržuj ho
- Pij hodně vody pro rozředění alkoholu, měj vždycky skleničku s vodou po ruce
- Používej menší skleničky
- Sáhni po pivech s menším obsahem alkoholu
- Při míchání dej přednost méně kalorickým nealko nápojům

- Stanov si dny, kdy nebudeš pít alkohol
- Komunikuj s rodinou a přáteli, aby tě mohli podpořit v omezování
- Zkoušej nové aktivity jako například meditaci nebo jdi na procházku
- Dohledej si informace o alkoholu
- Nestyd' se požádat o pomoc

S čím pomáháme

- Dodáme ti odvahu začít
- Podíváme se na tvůj životní styl, na to jaký alkohol konzumuješ a jak často, a jak ti pomoci začít s pozitivními změnami
- Sestavíme spolu plán jak přestat
- Pomůžeme ti pochopit jak to co piješ ovlivňuje tvoje zdraví
- Pomůžeme ti s nadváhou
- Podpoříme tě specialisty v oboru
- Budeme tu pro tebe, spolu to dokážeme

Pro více informací o našich **BEZPLATNÝCH** službách volej **0333 005 0093** nebo pošli SMS ve tvaru „**HEALTHYU**“ nebo „**HEALTHYU.CZ.**“ v případě, že nemluvíš anglicky na **60777**.

Můžeš nám také poslat email na **healthyyou@everyonehealth.co.uk** nebo navštiv **www.healthyyou.org.uk**



Healthy You