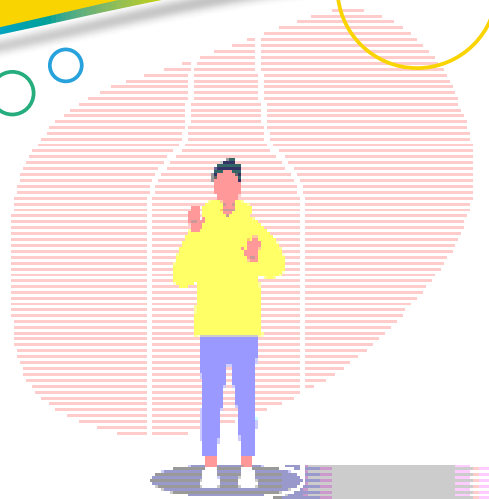




# Consumă mai puțin alcool



Consumul excesiv de alcool poate crea probleme emoționale, fizice și sociale. Potrivit Departamentului de Sănătate (Department of Health) consumul regulat de mai mult de 14 unități de alcool pe săptămână poate dăuna sănătății dumneavoastră.

Limita săptămânală recomandată de 14 unități este echivalentă cu 6 halbe/doze de bere cu tărie medie sau 10 pahare mici de vin (125ml) cu tărie scăzută, și ar trebui să fie consumată pe parcursul întregii săptămâni. Consumul de alcool mai mare decât cantitatea recomandată sau "consumul excesiv de alcool" (cantitate mare de alcool consumată într-un interval foarte scurt de timp), poate duce la alcoolism, boli hepatice, pancreatită cronică, malnutriție și chiar cancer.

Dacă dorești ajutor pentru a reduce alcoolul, întreabă, serviciul nostru este **GRATUIT**. Aflați mai multe detalii...



# De ce este important să reduceți consumul de alcool?



Consumul excesiv de alcool, peste limita recomandată, duce la creșterea riscului de a deveni bolnav. Potrivit NHS "Cei mai mulți oameni care au probleme de sănătate legate de alcool nu sunt alcoolici, aceștia sunt pur și simplu oameni care au băut în mod regulat, peste limita recomandată, pe o perioadă îndelungată".

## Printre beneficiile reducerii consumului de alcool se numără:

- Reducerea riscului de probleme grave de sănătate
- Creșterea nivelului de energie
- Îmbunătățirea somnului
- Îmbunătățirea stării de spirit
- Permite ficatului să-și revină
- Vă ajută să pierdeți în greutate
- Reduce șansele de a avea un accident
- Reduce șansele de a fi implicat în comportamente riscante
- Economisirea banilor

## Sfaturi pentru reducerea alcoolului

- Stabiliți o limită de consum cât mai redusă și nu consumați peste limită
- Beți multă apă pentru a dilua alcoolul - păstrați apă pe masă, la îndemână
- Utilizați un pahar mai mic pentru alcool
- Alegeți beri "ușoare" care conțin mai puțin alcool
- Înlocuiți cocktailurile bogate în calorii cu cele cu conținut scăzut de calorii

- Stabiliți zile fără alcool
- Informați prietenii și familia de intenția dumneavoastră, astfel încât aceștia să vă poată sprijini
- Încercați lucruri diferite - mergeți la plimbare sau încercați tehnici de relaxare
- Aflați mai multe despre alcool
- Cereți ajutor

## Vă putem sprijini

- Discutăm cu dumneavoastră pentru a vă ajuta să vă dezvoltați încrederea că puteți efectua modificările de comportament necesare
- Discutăm cu dumneavoastră despre stilul de viață actual, despre ce și când consumați, și vă ajutăm să faceți schimbări pozitive
- Lucrăm împreună pentru a crea un plan de acțiune
- Utilizăm un jurnal alimentar pentru a înțelege ce consumați și cum vă afectează
- Oferim ajutor pentru gestionarea greutății
- Vă ajutăm să obțineți asistență de specialitate
- Nu vă vom părăsi, vă vom ajuta și sprijini

Pentru mai multe informații trimiteți mesaj cu textul 'HEALTHYU.RO.' la 60777, apelați 0333 005 0093, sau vizitați [www.healthyu.org.uk](http://www.healthyu.org.uk)



Healthy You

