



CZY JESTEŚ TYLKO SŁABĄ KOBIETĄ?



KAMPAANIA

Alkohol to
seksistowska świnia.



10 DOWODÓW

Alkohol kobiety traktuje gorzej.
Poznaj dowody.



POLICZ SIĘ Z NIM

Jak liczyć jednostki alkoholu i być zawsze
świadomą swojego stanu po spożyciu?
Dowiedz się tego tutaj!



#2 Dowód: nie ma między nami chemii

Stężenie alkoholu we krwi zależy od ilości wypitego alkoholu i masy ciała. Kobieta ważąca tyle samo, co mężczyzna, po wypiciu identycznej porcji alkoholu wchłonie go aż 40% więcej. Kobiety mają również więcej tkanki tłuszczowej i mniej płynów w organizmie, dlatego alkohol ma mniej "miejsca", by się rozpuścić.



ALKULATOR

Aplikacja Alkulator pozwala
kontrolować ilość



intuicyjny i prosty sposób.

Według norm Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nie należy przekraczać określonej dla płci porcji alkoholu dziennie. Dodatkowo trzeba zachować minimum 2 dni abstynencji w tygodniu. Pobierz aplikację i dowiedz się więcej!



POBIERZ W
App Store



POBIERZ Z
Google Play

10 DOWODÓW

Poznaj 10 dowodów na to, że jesteś naprawdę słaba. Zmień to - przeczytaj wszystkie. Bądź silną i świadomą kobietą.

10 dowodów to naukowe wyjaśnienie* odnośnie tego, dlaczego kobiety z pić radzą sobie gorzej. Świadomość to pierwszy krok do walki z naturalnym przeciwnikiem. Dowiedz się, dlaczego alkohol traktuje kobiety gorzej!

*J. Fudala: „Kobiety i alkohol”, PARPAMEDIA, 2007 | www.parpa.pl

POZNAJ DOWODY >

TEST AUDIT

Test AUDIT to test sprawdzający zaburzenia spożywania alkoholu. Zrób go i przekonaj się, czy pijesz odpowiedzialnie!

Test AUDIT jest narzędziem opracowanym przez WHO do oceny ilości spożywanego alkoholu, wzorców spożywania oraz powiązanych z tym problemów. Test ma 10 kroków i zajmie Ci tylko chwilę!

ZRÓB TEST >





Z TYM DRANIEM!

STANDARDOWE PORCJE ALKOHOLU

Kieliszek wina, małe piwo i kieliszek czystej wódki, zawierają tyle samo czystego alkoholu - 10g!*

*

kieliszek wina 100ml, 12% alkoholu

butelka małego piwa 250ml, 5% alkoholu

kieliszek czystej wódki 30ml, 40% alkoholu

1 porcja standardowa alkoholu = ok. 10g czystego alkoholu etylowego



LIMITY SPOŻYCIA

Aby uniknąć negatywnych konsekwencji spożywania alkoholu, trzeba wziąć sprawy w swoje ręce i zacząć liczyć.

Co liczyć?

Porcje standardowe spożywanego alkoholu.

[POLICZ LIMITY >](#)

[ZOBACZ WIĘCEJ >](#)

BLOG

**PICIE BEZPIECZNE**

To tylko lampka wina.. To zdanie zaskakująco często pojawia się w różnych opowieściach o stanie błogosławionym.

**PICIE RYZYKOWNE**

Picie ryzykowne to spożywanie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo lub w określonych przedziałach czasu).

**PICIE SZKODLIWE**

Picie szkodliwe jest przedsięwzięciem do uzależnienia. W tym momencie wszystko zależy od przyszłych akcji, które zdecydują o tym, czy osoba nadużywająca alkohol pogłębi swój stan, czy o siebie zawalczy.

**CHOROBA ALKOHOLOWA**

Telefon wsparcia, ośrodki pomocy i anonimowe forum pomogą Ci zapobiec dalszym problemom z alkoholem.

FORUM

Nie jesteś sama. Ludzi, którzy mają problemy na tle alkoholowym jest znacznie więcej. Połącz się z nimi. Bądź sobą anonimowo, ale stań się częścią społeczności, która dźwiga podobne brzemie. Razem jest łatwiej.

[PRZEJDŹ DO FORUM >](#)**OŚRODKI POMOCY**

Pomoc jest bliżej, niż myślisz. Tutaj znajdziesz listę ośrodków, które udzielą Ci niezbędnych informacji i wsparcia. To najlepszy krok do tego, by zacząć walkę z chorobą alkoholową.

TELEFON INFORMACYJNY (24h)

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny
im. Oskara Bielawskiego w Kościanie

65 512 28 48

Oddział Leczenia Uzależnień

65 511 51 00

Oddział Leczenia Uzależnień II

[ZNAJDŹ OŚRODEK >](#)**TELEFON ZAUFANIA**

Telefon to pierwszy krok do tego, by zapobiec dalszym problemom z alkoholem. To początek wyjścia z nałogu lub szkodliwych skutków picia. Wystarczy zadzwonić. Ktoś zawsze jest po drugiej stronie. Ktoś zawsze na Ciebie czeka.

TELEFON ZAUFANIA AA**61 853 16 16**

Czynny codziennie w godz. 18:00 - 22:00



Projekt współfinansowany przez
Samorząd Województwa Wielkopolskiego

ZNAJDŹ NAS