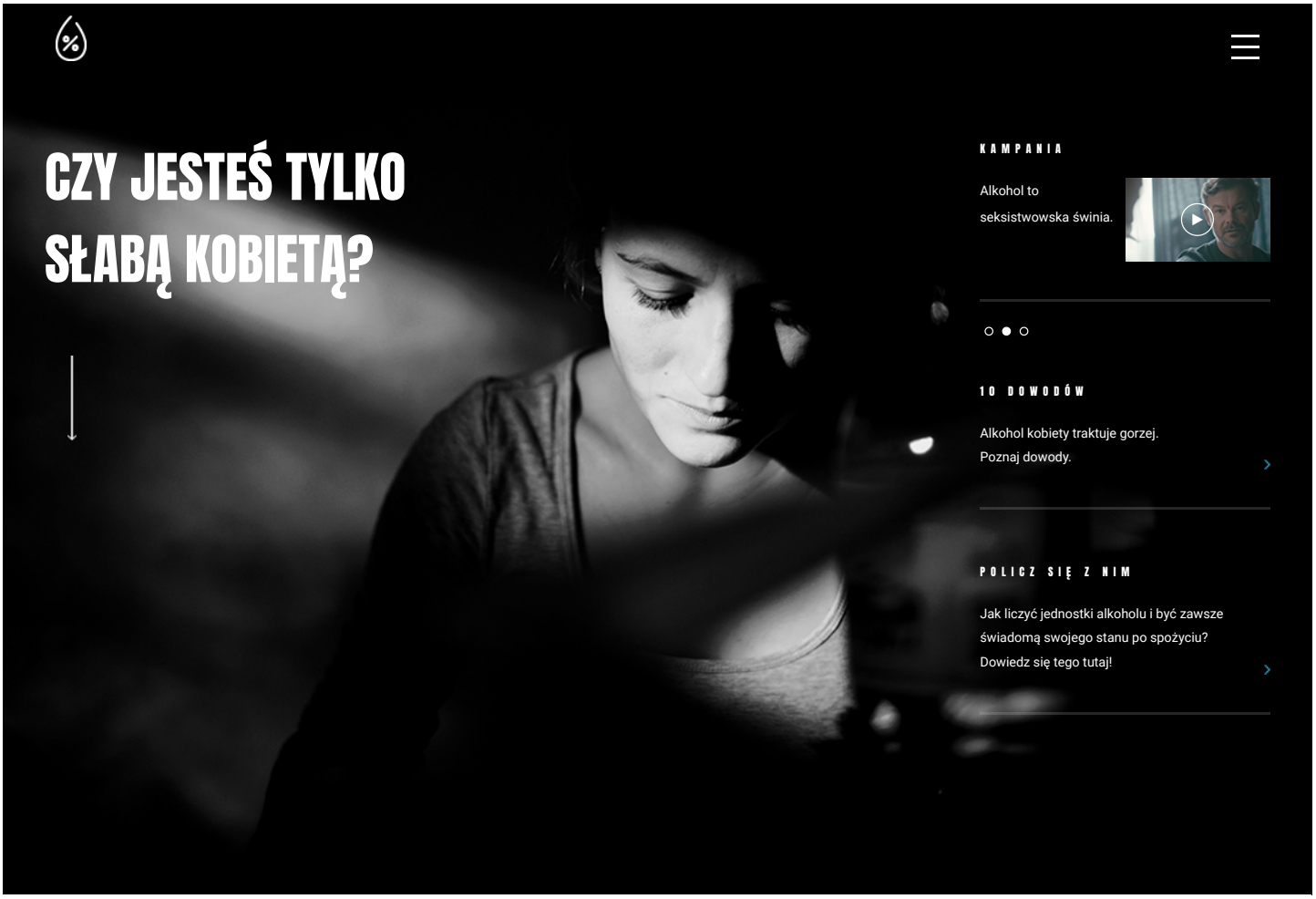


#5 Dowód: różnią nas hormony

Alkohol wypłukuje wapń z organizmu i zakłóca metabolizm witaminy D. Przy regularnym i częstym spożywaniu prowadzi do zwiększenia ryzyka chorób oraz łamliwości kości, a także ostrej formy osteoporozy (zwłaszcza w okresie menopauzy).

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 piciem radzą sobie gorzej. Świadomość to pierwszy krok do walki z naturalnym przeciwnikiem. Dowiedz się, dlaczego alkohol traktuje kobiety gorzej!

*J. Fudała: „Kobiety i alkohol", PARPAMEDIA, 2007 | www.parpa.pl

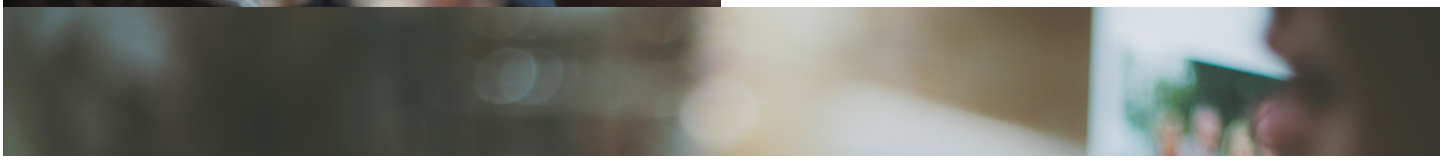
POZNAJ DOWODY ›

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 ›



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 ›

BLOG

ZOBACZ WIĘCEJ›

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 przedsionkiem 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 brzemię. Razem jest lżej.

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

© 2018 10dowodów All rights reserved