



LIMITY PICIA ALKOHOLU

Zacznij liczyć porcje
standardowe alkoholu.



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

Co liczyć?

Porcje standardowe spożywanego alkoholu.

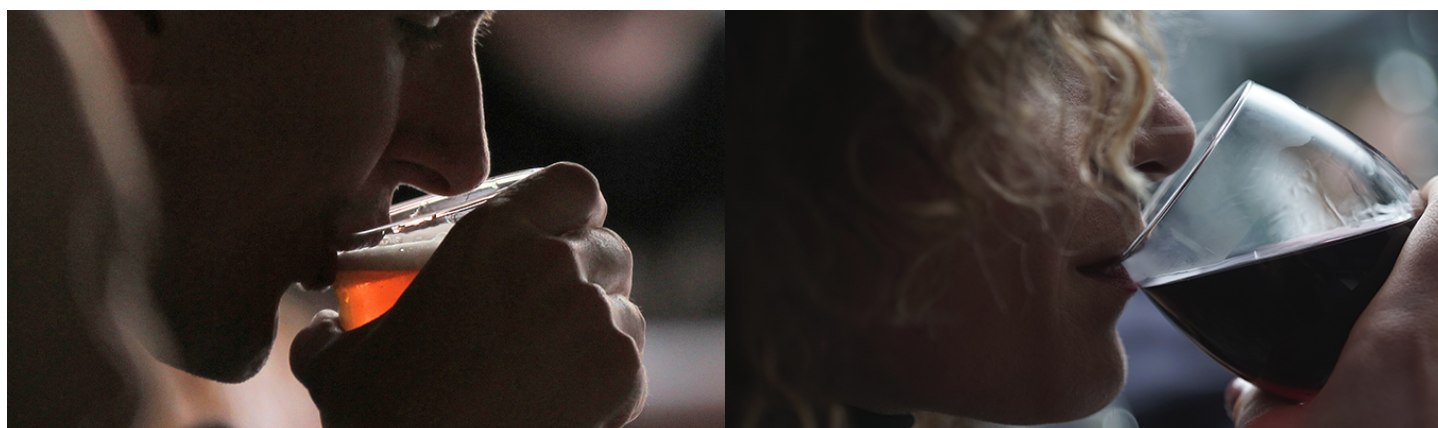
Warto znać ustalony przez WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) bezpieczny poziom spożywania alkoholu. Zdecydowanie ułatwia to ocenę przyjętego wzoru picia alkoholu i podjęcie decyzji o ograniczeniu jego przyjmowania. **Należy jednak pamiętać, że żaden limit nie jest w stanie zagwarantować nam 100% zabezpieczenia przed uzależnieniem od alkoholu.**

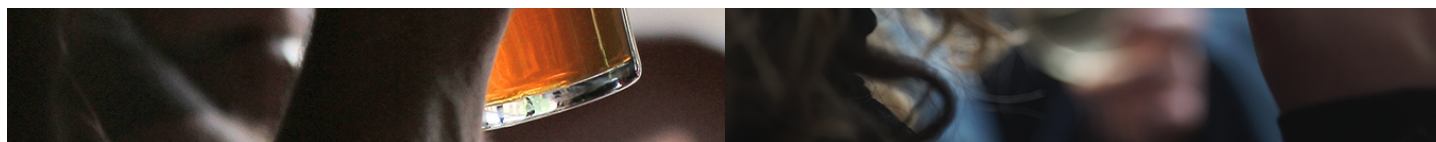


=

STANDARDOWA PORCJA ALKOHOLU

czyli około 10 g czystego alkoholu,
np. kieliszek wina 100 ml (12,5%)





LIMITY SPOŻYCIA PRZYJĘTE DLA MĘŻCZYZN

W przypadku picia okazjonalnego:

Spożywanie jednorazowo nie więcej niż

**6 PORCJI
STANDARDOWYCH***

*(60 g 100% alkoholu)



Przy picu codziennym:

Nieprzekraczanie

**4 PORCJI
STANDARDOWYCH***

*(40 g 100% alkoholu) dziennie



Zachowanie co najmniej

**2 DNI
ABSTYNENCJI**

(najlepiej dzień po dniu) w tygodniu

W ciągu tygodnia:

Wypijanie nie więcej niż 280g 100% alkoholu,
co jest równoważne z nieco ponad

**3 BUTELKAMI
WINA 0,75L**

lub ok. 13 butelkami piwa 0,5l,
lub 0,8l wódki.



LIMITY SPOŻYCIA PRZYJĘTE DLA KOBIEC

W przypadku picia okazjonalnego:

Spożywanie jednorazowo nie więcej niż

**4 PORCJI
STANDARDOWYCH***

*(40 g 100% alkoholu)



Przy picu codziennym:

Nieprzekraczanie

**2 PORCJI
STANDARDOWYCH***

*(20 g 100% alkoholu) dziennie



Zachowanie co najmniej

**2 DNI
ABSTYNENCJI**

(najlepiej dzień po dniu) w tygodniu

W ciągu tygodnia:

Wypijanie nie więcej niż 140g 100% alkoholu,
co jest równoważne z nieco ponad

**2 BUTELKAMI
WINA 0,75L**

lub ok. 7 butelkami piwa 0,5l,
lub 420ml wódki (ponad 4/5 objętości półlitrowej
butelki).



Projekt współfinansowany przez
Samorząd Województwa Wielkopolskiego

ZNAJDŹ NAS

