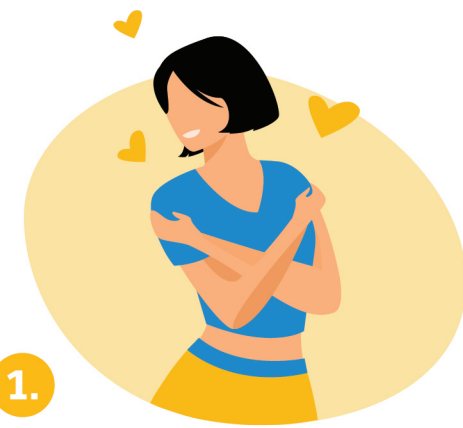


AZ ALKOHOLMENTESSÉG ELŐNYEI – MIT SZERETNÉK?



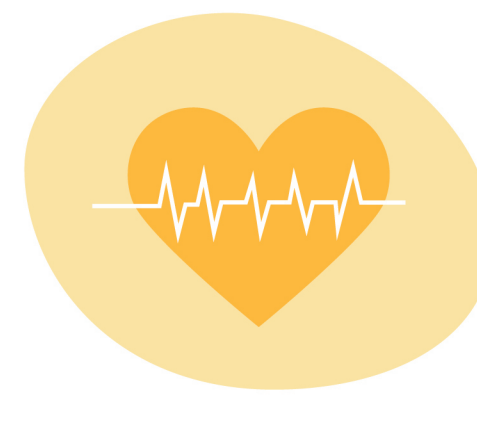
1.

- ☐ **JOB B KÖZÉRZET**
Általánosságban jobb közérzet...



2.

- ☐ **JOB B MEGJELENÉS**
Tiszta és ragyogó bőr, szép haj, egészséges testsúly...



3.

- ☐ **JOB B EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT**
A betegségek kialakulásának csökkent kockázata, a sérülések és közlekedési balesetek megelőzése...
Egészségesebb szív, egészséges máj, a daganatos megbetegedések csökkent kockázata...



4.

- ☐ **JOB B MENTÁLIS EGÉSZSÉG**
A mentális egészség javulása, az egyéb szerekkel való visszaélés alacsonyabb kockázata, egészséges megküzdés a stresszel és a szorongással, jobb alvás...



5.

- ☐ **JOB B SZEXUÁLIS ÉS REPRODUKTÍV EGÉSZSÉG**
Kielégítő szexuális élet, jobb reprodukív egészség, egészséges várandótság, az alkoholfogyasztás negatív következményeinek megelőzése a várandótság alatt...



6.

- ☐ **JOB B MOTIVÁCIÓ, KONCENTRÁCIÓ, AKARATERŐ... ÉS SIKER**
Több energia, tiszta gondolatok, a kitűzött célok sikeresebb elérése...



7.

- ☐ **JOB B KAPCSOLATOK**
Javuló kapcsolatok a hozzátartozókkal és a környezettel...



8.

- ☐ **A SZABADIDŐ JOB B KIHASZNÁLÁSA**
Több idő önmagára, új hobbik, tevékenységek...



9.

- ☐ **PÉNZMEGTAKARÍTÁS**
A megtakarított pénz jó motiváció... jutalmazza meg magát...

EGÉSZSÉGES ALTERNATÍVÁK – MIT TEHETEK?



1.

- ☐ **AKTÍV SZABADIDŐ ELTÖLTÉSE**
Séta, futás, túrázás...



2.

- ☐ **SZABADIDŐ „AZ ÉN MÓDOMON”**
Különböző hobbik: gyűjtés, könyvek, éneklés, filmek, játékok...



3.

- ☐ **A RELAXÁCIÓ ÚJ MÓDJAI**
Meditáció, tudatos jelenlét gyakorlatok és vizualizáció a relaxációhoz, légzőgyakorlatok...



4.

- ☐ **ÁTGONDOLT NAPIREND – MUNKÁVAL KAPCSOLATOS KÖTELEZETTSÉGEK ÉS SZABADIDŐ**
Napiterv készítése, amely tartalmazza a szabadidőt és kizárja a felesleges tevékenységeket...



5.

- ☐ **JÓTÉKONYSÁG ÉS ÖNKÉNTESSEG**
Részvétel önkéntes programokban – önkéntesként vagy résztvevőként.



6.

- ☐ **AZ EGÉSZSÉGES TESTRŐL VALÓ GONDOSKODÁS**
Egészséges táplálkozás (az alkohol üres kalóriákat tartalmaz) és több testmozgás.



7.

- ☐ **JOB B KAPCSOLATOK**
Javuló kapcsolatok a hozzátartozókkal és a környezettel...



8.

- ☐ **SEGÍTSÉGNYÚJTÁSI FORRÁSOK**
Az irányított támogatás nem „mumus” – ezért szorongás, nehézségek esetén... keressen segítséget. Egészséges életmód műhelyfoglalkozások az egészségházakban – kérdezze kezelőorvosát, vagy hívja fel információért az egészségházat. Terápiás csoportok és önszorgító csoportok...



9.

- ☐ **EGYSZERŰEN... CSINÁLJON VALAMI MÁST...**