

Il meno possibile o niente affatto.

Non esiste un limite di sicurezza per il consumo di alcol.

Qualsiasi consumo di alcol è rischioso. Scegli un'alternativa salutare.

BENEFICI DEL NON BERE – COSA DESIDERO?



1.

- ☐ **MIGLIORAMENTO DEL BENESSERE**
Generalmente migliore benessere...



2.

- ☐ **MIGLIOR ASPETTO**
Pelle luminosa e radiosa, capelli splendidi, peso corporeo sano...



3.

- ☐ **MIGLIORE SALUTE**
Riduzione del rischio di sviluppare malattie, prevenzione di infortuni e incidenti stradali... Cuore più sano, fegato sano, riduzione del rischio di cancro....



4.

- ☐ **MIGLIORE SALUTE MENTALE**
Migliore salute mentale, minor rischio di abuso di altre sostanze, gestione più sana dello stress e dell'ansia, sonno migliore...



5.

- ☐ **MIGLIORE SALUTE SESSUALE E RIPRODUTTIVA**
Vita sessuale più soddisfacente, migliore salute riproduttiva, gravidanza sana, prevenzione delle conseguenze negative del consumo di alcol in gravidanza...



6.

- ☐ **MIGLIORE MOTIVAZIONE, CONCENTRAZIONE, VOLONTÀ... E SUCCESSO**
Più energia, pensieri più chiari, maggiore successo nel raggiungimento degli obiettivi prefissati...



7.

- ☐ **MIGLIORI RELAZIONI**
Migliori relazioni con i propri cari e con l'ambiente circostante...



8.

- ☐ **MIGLIOR UTILIZZO DEL TEMPO LIBERO**
Più tempo per sé stessi, nuovi hobby, attività...



9.

- ☐ **RISPARMIO DI DENARO**
Risparmiare denaro è una buona motivazione... premiati...

ALTERNATIVE SALUTARI – COSA POSSO FARE?



1.

- ☐ **IMPIEGO ATTIVO DEL TEMPO LIBERO**
Passeggiate, corsa, escursioni...



2.

- ☐ **TEMPO LIBERO A "MODO MIO"**
Diversi hobby: collezionismo, libri, canto, film, giochi...



3.

- ☐ **NUOVI MODI DI RILASSARSI**
Meditazione, esercizi di mindfulness e visualizzazione per il rilassamento, esercizi di respirazione...



4.

- ☐ **PIANIFICAZIONE GIORNALIERA RAGIONEVOLE – IMPEGNI LAVORATIVI E TEMPO LIBERO**
Preparare un piano giornaliero che includa il tempo libero ed escluda attività non necessarie...



5.

- ☐ **BUONE AZIONI - VOLONTARIATO**
Partecipazione a programmi di volontariato – come volontario o partecipante.



6.

- ☐ **CURA PER UN CORPO SANO**
Un'alimentazione sana (l'alcol contiene calorie vuote) e più attività fisica.



7.

- ☐ **MIGLIORI RELAZIONI**
Migliori relazioni con i propri cari e con l'ambiente circostante...



8.

- ☐ **FONTI DI AIUTO**
Il supporto guidato non è un "mostro" – pertanto, in caso di disagio, problemi... cerca aiuto. Workshop su uno stile di vita sano nei Centri sanitari – chiedi al tuo medico o chiama il centro sanitario per informazioni. Gruppi terapeutici e gruppi di auto-aiuto...



9.

- ☐ **SEMPLICEMENTE... FAI QUALCOS'ALTRO.**