

Si esta noche NO
bebes alcohol



Mañana tendrás un "gran día"
tu cabeza y tu estómago te lo
agradecerán.

Verás nuevas perspectivas de
la noche y serás tu mismo/a.

Descubrirás otra forma de
divertirte.

La báscula te lo premiará.

Ahorrarás mucha, mucha
pasta. (El alcohol sale caro).

A la larga estarás mejor.

MIGUELTURRA

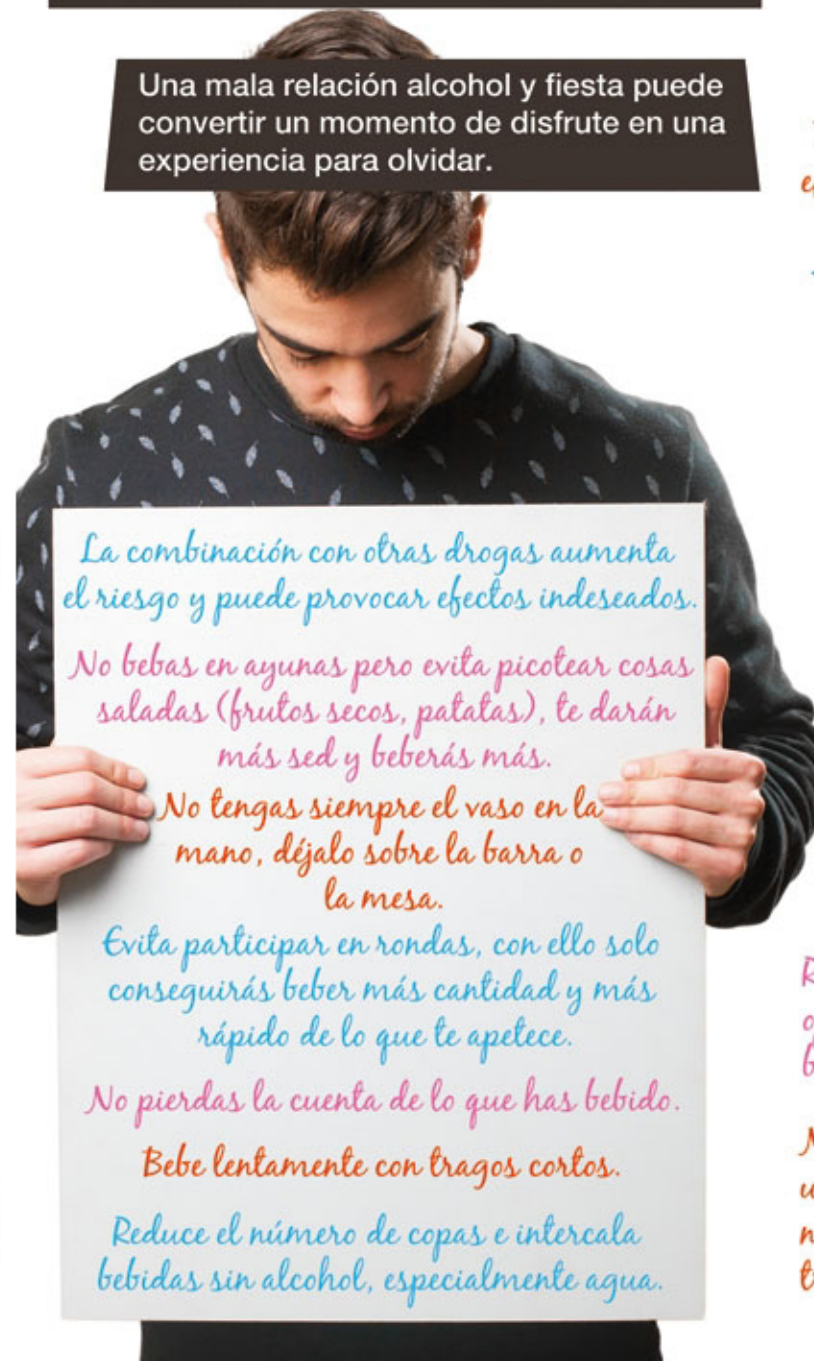
La noche
0,0!
siempre tiene su
Recompensa

EMPIEZA
tu
MAÑANA
CON UNA
SONRISA



Si decides beber...

Una mala relación alcohol y fiesta puede
convertir un momento de disfrute en una
experiencia para olvidar.



La combinación con otras drogas aumenta
el riesgo y puede provocar efectos indeseados.

No bebas en ayunas pero evita picotear cosas
saladas (frutos secos, patatas), te darán
más sed y beberás más.

No tengas siempre el vaso en la
mano, déjalo sobre la barra o
la mesa.

Evita participar en rondas, con ello solo
conseguirás beber más cantidad y más
rápido de lo que te apetece.

No pierdas la cuenta de lo que has bebido.

Bebe lentamente con tragos cortos.

Reduce el número de copas e intercala
bebidas sin alcohol, especialmente agua.

Intenta empezar más tarde a consumir.

Si eres de los que piensan que "la noche es
larga" regula tu consumo a lo largo de la fiesta.

Beber diferentes alcoholes aumenta los riesgos de
efectos indeseados y provoca que la resaca sea peor.

La combinación de bebidas alcohólicas con bebidas
carbónicas (refrescos con gas, tónicas...) aceleran
la intoxicación, mézclalas mejor con zumos.

Las bebidas fermentadas (vino, cerveza, sidra)
tienen una menor concentración de alcohol que
las bebidas destiladas (ginebra, whisky, ron...),
aunque no las hace menos peligrosas ya que sus
efectos dependerán de las cantidades ingeridas.

Los medicamentos ingeridos con alcohol
pueden provocar efectos imprevisibles.

Evita someterte a cambios
bruscos de temperatura.

Respetar al amigo/a que
opta por divertirse sin
beber.

No conduzcas, programa
un/a conductor/a que
no beba o utiliza el
transporte público.

