

ENJOY RESPONSIBLY

TRADE MARK
Heineken[®]
open your world



SUNRISE BELONGS TO MODERATE DRINKERS

ΤΟ ΞΗΜΕΡΩΜΑ ΑΝΗΚΕΙ ΣΕ ΟΣΟΥΣ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

in moderation

Πώς αλήθεια μπορεί κάποιος να καταναλώσει υπεύθυνα αλκοόλ; Υπάρχουν απλοί κι έξυπνοι τρόποι να προστατεύσει τον εαυτό του και να απολαύσει όσο συχνά θέλει το ποτό του χωρίς όμως να υποστεί τις δυσάρεστες συνέπειες της αλόγιστης κατανάλωσης.



Η Αθηναϊκή Ζυθοποιία και η HEINEKEN, σε συνεργασία με τη Μ.Κ.Ο. «ΝΗΦΑΛΙΟΙ – Στην υγεία μας», δημιούργησαν δέκα απλές και χρηστικές συμβουλές που μας βοηθούν να αποφεύγουμε τις υπερβολές. **Γιατί το ξημέρωμα ανήκει σε όσους καταναλώνουν υπεύθυνα!**



Όρισε από την αρχή το «νηφάλιο οδηγό της παρέας για τη βραδιά», μάθε από πριν τα δρομολόγια των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς ή φρόντισε να έχεις μαζί σου τηλέφωνο και χρήματα για ταξί.



Φρόντισε να έχεις φάει πριν την έξοδό σου για ποτό ή συνόδευσε το φαγητό σου με ποτό. Οι πρωτεΐνες, όπως τυριά και κρέας μειώνουν τη δυνατότητα απορρόφησης του αλκοόλ από τον οργανισμό.



Απόλαυσε το ποτό σου με αργούς ρυθμούς. Ένας γενικός κανόνας είναι ότι θα σου πάρει τόσες ώρες να αποβάσεις το αλκοόλ από τον οργανισμό σου όσα τα ποτά που ήπιες.



Κάθε οργανισμός αντιδρά διαφορετικά στο αλκοόλ. Γνωρίζοντας τα δικά σου όρια, που ποικίλλουν ανάλογα με τον μεταβολισμό, το βάρος, αλλά και το φύλο σου, μπορείς να έχεις τον έλεγχο. Και μην ξεχνάς ότι αλκοόλ και φαρμακευτική αγωγή δεν συνδυάζονται!



Δεν υπάρχει λόγος να δεχτείς το ποτό που σου προσφέρεται αν δεν το θες πραγματικά. Καλύτερα να πεις «όχι» στην παρέα, παρά να πεις «ναι» στον κίνδυνο.



Κατά διαστήματα μην ξεχνάς να πίνεις νερό με το ποτό σου. Έτσι, περιορίζεις την κατανάλωση αλκοόλ και παραμένεις ενυδατωμένος/η.



Φρόντισε να μην αφήνεις ποτέ το ποτό σου εκτεθειμένο.



Μην προσπαθήσεις να καταξιωθείς ως «πότης». Έχεις σίγουρα και άλλα χαρίσματα που μπορούν να κάνουν εντύπωση, χωρίς να χρειαστεί να υπερκαταναλώσεις αλκοόλ.



Η απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα διαφέρει ανάλογα με την ώρα της ημέρας, τη διάθεσή σου και το επίπεδο κούρασης.



Εάν κάποιος/α ήπια παραπάνω και χρειάζεται τη βοήθειά σου, βεβαιώσου αρχικά ότι αναπνέει κανονικά, γύρισε τον/την στο πλάι ώστε να αποφευχθεί η πιθανότητα αναρρόφησης και κάλεσε αμέσως το 166.