

MEJE MANJ TVEGANEGA PITJA ALKOHOLA

Velja za: **zdrave odrasle**

		
Dan/teden	Ne več kot 2 merici/dan Ne več kot 14 meric/teden	Ne več kot 1 merica/dan Ne več kot 7 meric/teden
Priložnost	Ne več kot 5 meric ob priložnosti	Ne več kot 3 merice ob priložnosti

OB VSEH NAVEDENIH KOLIČINAH NAJ BI BILI VSAJ EN DAN V TEDNU POVSEM BREZ ALKOHOLA.

Ne velja za: otroke in mladostnike, nosečnice in doječe matere, poklicne voznike, bolne, ...



1 dcl vina = 2,5 dcl piva = 0,3 dcl žganja = 2,5 tolkovca = 10 g alkohola = **1 standardna merica/enota**

**ENA ENOTA OZ. STANDARDNA MERICA ALKOHOLNE PIJAČE
VSEBUJE PRIBLIŽNO 10 GRAMOV ČISTEGA ALKOHOLA**

- svoje pивske navade lahko preverite na: www.nalijem.si
- informacije o programih pomoči pri opuščanju tveganega in škodljivega pitja alkohola so dostopne na: www.infomosa.si

Za podporo pri opuščanju čezmernega pitja alkoholnih pijač lahko zaprosite izbranega osebnega zdravnika.