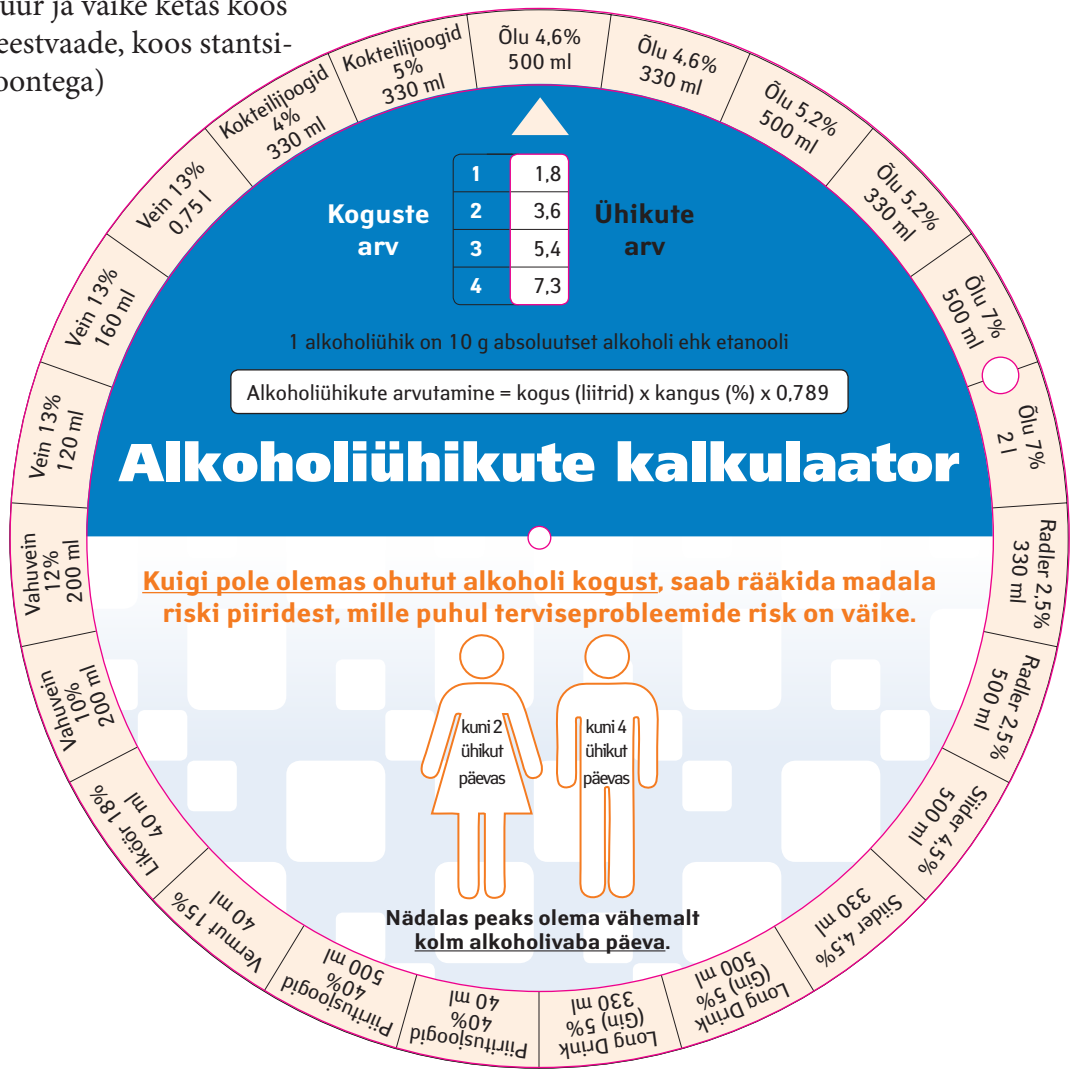
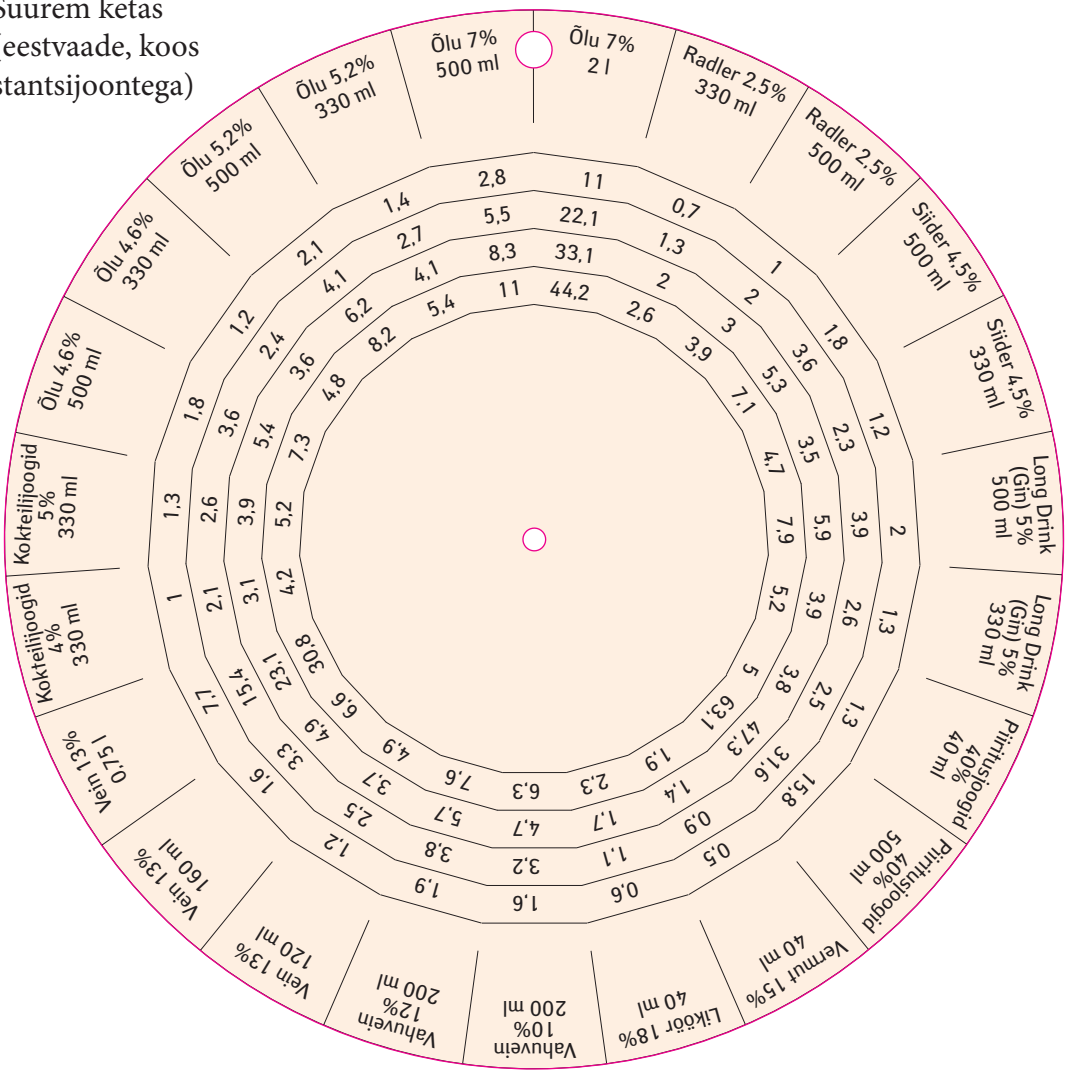


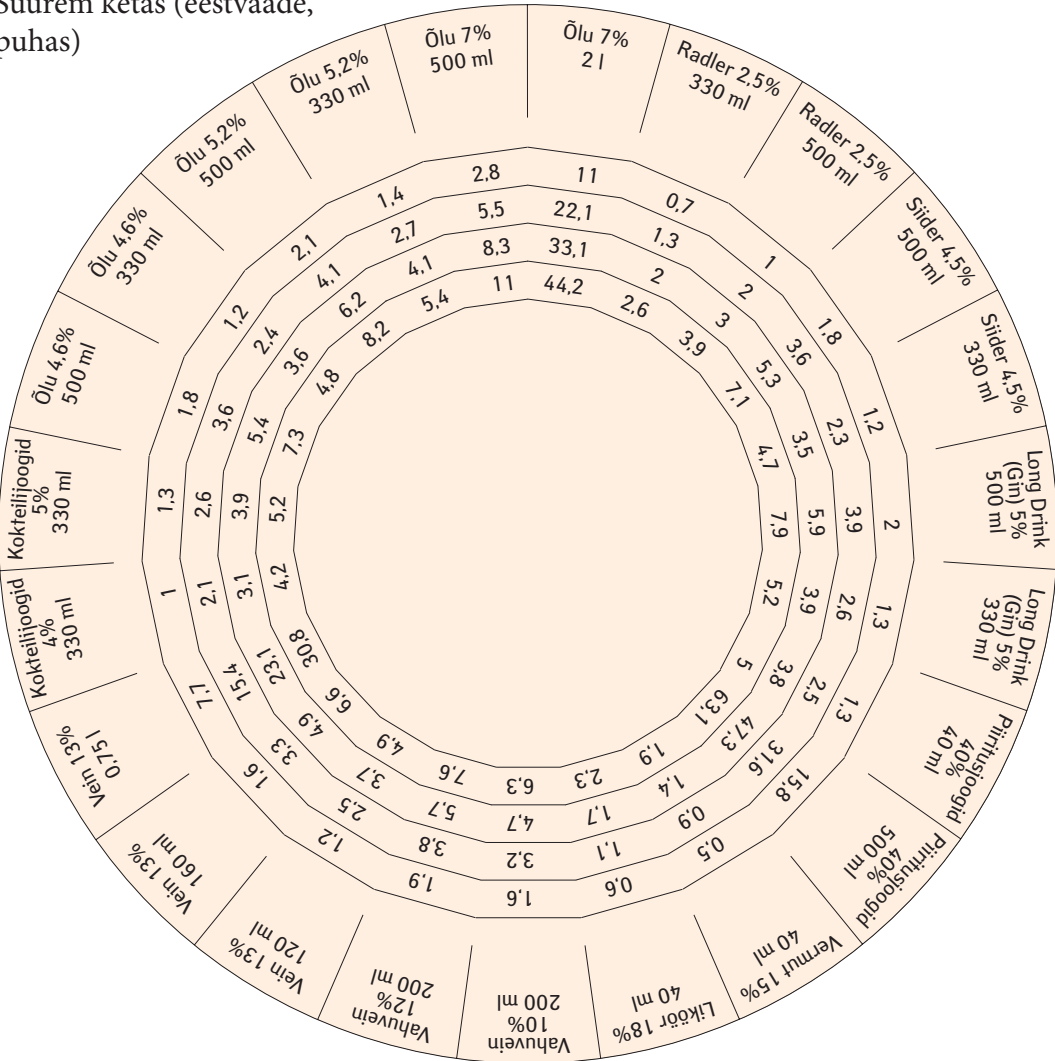
Suur ja väike ketas koos
(eestvaade, koos stantsi-
joontega)



Suurem ketas (eestivaade, koos stantsioonitega)



Suurem ketas (eestvaade, puhas)



Suurem ketas
(tagantvaade, koos
stantsijoontega)

Nippe vähendamiseks

- ◆ Söö enne alkoholi tarvitamist kõht täis.
- ◆ Joo maitse, mitte toime pärast.
- ◆ Leia asendustegevusi.
- ◆ Jälgi ka seda, kui palju sa kodus jood.
- ◆ Vähenda koguseid järk-järgult.
- ◆ Välja minnes tee plaan, palju sa jood.
- ◆ Mida hiljem alustad, seda vähem õhtu jooksul jood.
- ◆ Joo väikeste sõõmudega.
- ◆ Võta kange joogi asemel lahjem.
- ◆ Võta suure klaasi asemel väike.
- ◆ Pane klaas vahepeal käest ära.
- ◆ Pudelit ei pea lõpuni jooma.
- ◆ Ühe sõõmu alkoholi järel võta kaks sõõmu vett.
- ◆ Lahjenda oma jooki, nii „kestab” see kauem.
- ◆ Väldi ühist klaasitõstmist.
- ◆ Joo harvem.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



Rohkem infot:
www.alkoinfo.ee

Nippe vähendamiseks

- ◆ Söö enne alkoholi tarvitamist kõht täis.
- ◆ Joo maitse, mitte toime pärast.
- ◆ Leia asendustegevusi.
- ◆ Jälgi ka seda, kui palju sa kodus jõod.
- ◆ Vähenda koguseid järk-järgult.
- ◆ Välja minnes tee plaan, palju sa jõod.
- ◆ Mida hiljem alustad, seda vähem õhtu jõooksul jõod.
- ◆ Joo väikeste sõõmudega.
- ◆ Võta kange jõogi asemel lahjem.
- ◆ Võta suure klaasi asemel väike.
- ◆ Pane klaas vahepeal käest ära.
- ◆ Pudelit ei pea lõpuni jõoma.
- ◆ Ühe sõõmu alkoholi järel võta kaks sõõmu vett.
- ◆ Lahjenda oma jõoki, nii „kestab” see kauem.
- ◆ Väldi ühist klaasitõstmist.
- ◆ Joo harvem.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

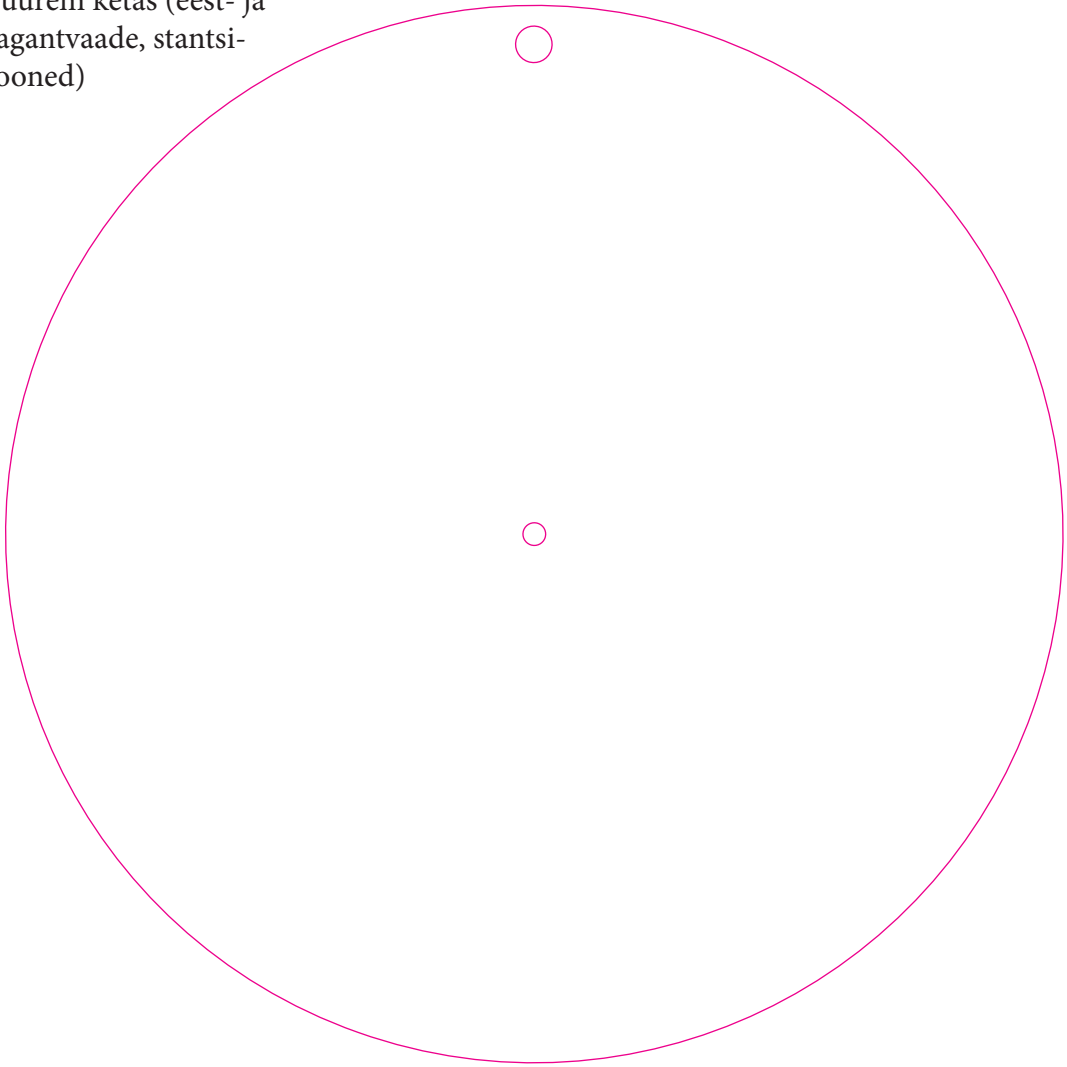


Eesti
tuleviku heaks



Rohkem infot:
www.alkoinfo.ee

Suurem ketas (eest- ja tagantvaade, stantsioonid)



Väiksem ketas
(eestvaade, koos
stantsijoontega)

Koguste
arv

1
2
3
4

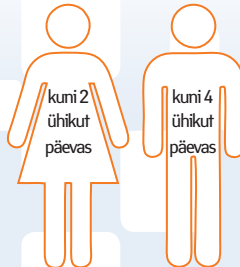
Ühikute
arv

1 alkoholiühik on 10 g absoluutset alkoholi ehk etanooli

Alkoholiühikute arvutamine = kogus (liitrid) x kangus (%) x 0,789

Alkoholiühikute kalkulaator

Kuigi pole olemas ohutut alkoholi kogust, saab rääkida madala riski piiridest, mille puhul terviseprobleemide risk on väike.



Nädalas peaks olema vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

Väiksem ketas
(eestvaade, puhas)

Koguste
arv

1

2

3

4

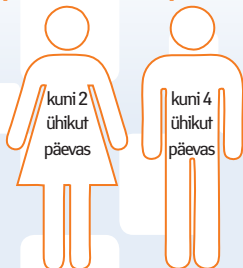
Ühikute
arv

1 alkoholiühik on 10 g absoluutset alkoholi ehk etanooli

Alkoholiühikute arvutamine = kogus (liitrid) x kangus (%) x 0,789

Alkoholiühikute kalkulaator

Kuigi pole olemas ohutut alkoholi kogust, saab rääkida madala riski piiridest, mille puhul terviseprobleemide risk on väike.



Nädalas peaks olema vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

Väiksem ketas
(stantsijooned)

