

Minder alcohol drinken

An orange speech bubble with a white outline, containing text.

Tips voor
een gezonde
leefstijl

Minder alcohol drinken

Word bewust
van je
alcoholgebruik



Inleiding

Wie gezonder wil leven, heeft voor dat doel best wel wat over. Maar stoppen met alcohol? Dát gaat voor veel mensen weer net even te ver. Vitaal Vechtdal brengt samen met huisartsen, werkgevers, onderwijs, zorgprofessionals en gemeenten mogelijkheden om minder alcohol te drinken onder de aandacht bij de inwoners.

In dit boekje lees je waarom minder alcohol drinken goed is voor je gezondheid. Nog belangrijker: het geeft je praktische tips om aan de slag te gaan.

Hartelijke groet,

Vitaal Vechtdal

Weinig tot geen alcohol drinken heeft veel voordelen.
Zowel voor je geest als voor je lijf.

Na 1 uur - start je lichaam met het verwijderen van de alcohol uit je lichaam.

Na 12-24 uur - stabiliseert je bloedsuiker.

Na 2 dagen - is de alcohol uit je lichaam.

Na 3 dagen - functioneert je lichaam weer normaal en voel jij je in principe weer helemaal goed.

Na 1 week - slaap je dieper, krijg je meer energie;
- voel jij je mentaal sterker;
- verbetert je huid, je hebt minder last van bijvoorbeeld roos of eczeem.

Na 1 maand - voel jij je fitter, slanker en gezonder.

Na 1 jaar - bespaar je al snel honderden euro's.
- nemen de kansen op kanker af.
Alcohol bevordert het ontstaan van kanker in o.a. je lever, slokdarm, maag en darm.



tip 1

Één op één

Drink na elk glas alcohol, een glas zonder alcohol.
Het liefst een glas water.



Stel een limiet

tip 2

Bepaal van tevoren hoeveel glazen en wat voor soort drank je gaat drinken.



Zet je alcoholgebruik op pauze

tip 3

Drink eens een maand geen alcohol.
Door (tijdelijk) geen alcohol te drinken,
merk je welke rol alcohol (vaak onbewust)
in je leven speelt.



Geen dorstlesser

Drink als je dorst hebt geen alcohol.
Van alcohol krijg je juist meer dorst.



tip 5

Doe iets anders

Leer jezelf andere gewoontes aan. Beloon jezelf na een drukke dag niet met een glas wijn. Kies bijvoorbeeld voor een warm bad of maak een wandeling.



Leer 'nee' te zeggen

Geen alcohol drinken is ook voor je omgeving wennen. Je zult standvastig moeten zijn in een rondje weigeren. Gaandeweg lukt het jou steeds beter om 'nee' te zeggen tegen alcohol.



Goed voorbeeld

tip 7

Met (even) geen alcohol drinken, geef je een goed voorbeeld aan jongeren.



Alcoholvrij

tip 8

Je drinkt graag een glas wijn of een biertje bij het avondeten? Probeer een keer alcoholvrije wijn of bier. Ook zijn er allerlei lekkere recepten voor alcoholvrije cocktails

Tot slot

Minder alcohol drinken kan best even lastig zijn. Je zult merken dat je lichaam aan alcohol gewend is geraakt, waardoor je in de eerste weken last kunt hebben van hoofdpijn en vermoeidheid. Maar ben je eenmaal door die fase heen, dan merk je al snel verbetering! Even volhouden dus, want dat is het helemaal waard!

Colofon

Vitaal Vechtdal

Info@vitaalvechtdal.nl

VitaalVechtdal.nl



facebook.com/vitaalvechtdal

Andere boekjes uit deze serie:

Stoppen met roken? Tips van voormalige rokers.

Samenstellers: Paula Buit, Niek Hogeman

