



ITALMÉRTÉK:

TÉLI ALKOHOL 1x1



italmertek.hu

A MÉRTÉK A LÉNYEG!

Télen jól esik a hideg elől bemenekülni egy bárba, és a barátokkal meginni egy-két italt. Egy koktél a fülledt nyári estéket idézi, a bor újra a napsütötte tópartra repít, egy felessel pedig ismét a kedvenc fesztiváladon érezheted magad. De vigyázz, nehogy ott ragadj, reggel pedig a meleg nyári szellő helyett a piacra siető szomszéd néni ébresszen a fagyos kapualjban!

1. HA ELMÚLTÁL 18, IHATSZ ALKOHOLT



Kattints, és megtudod, hogy' igyál mértékkel, okosan!



2. ITAL MELLÉ VÍZ:

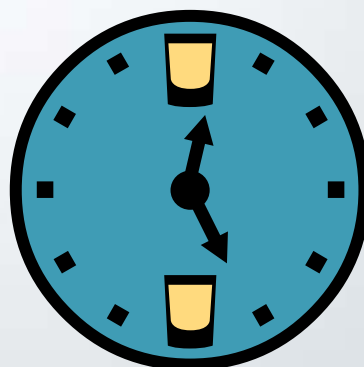
AZ IDEÁLIS VÁLASZTÁS A BÁRBA

Mindig figyelj oda, hogy ha alkoholt iszol, minél gyakrabban igyál meg mellé egy pohár vizet! Így **ellensúlyozhatod az alkohol dehidratáló hatását**, ami miatt a fejed fájna, émelyegnél. Amikor hazaértél, küldj be még egy pohár jóéjtvizet! Így másnap nem ébredsz macskajajjal, és a téli szürkeségben nem éppen hasznos napszemüvegre sem lesz szükséged, hiszen nem lesz nyúzott az arcod.



3. MEGÉRI VÁRNI!

Ugye ismerős az érzés, hogy minél jobban vársz valamire – például a karácsonyi ajándékaidra – annál jobban fogsz neki örülni? Ha az első pohár ital után is vársz egy ideig a következővel, a hatás nem marad el, **önfeledten, boldogan bulizol majd a barátaiddal**, anélkül, hogy hamar fejbe vágna néhány, gyors egymásutánban leküldött pia. Az egész héten várt party így a jó hangulat, nem pedig a rosszullet és a korai távozás miatt lehet emlékezetes.



4. EGYÉL, IGYÁL, AZ EGYÜTT JÓ!

Az alkohol mellé mindig válassz szilárd kísért! Egyél egy szendvicset, egy zsíros deszkát, vagy pár szem sós mogorót! Így kisebb eséllyel érzed majd magad rosszul az este után, vagy során, ugyanis **üres gyomorral alkoholt inni egyáltalán nem jó**.



5. KUTYAHARAPÁS MELLÉ MÉG A SZÓRT IS? A LEGROSSZABB KOMBÓ.

Egy hosszú, italozással töltött éjjel utáni reggelen a szervezeted **tiszta vizet, vagy egy finom teát kíván.** Ne küldd padlóra még egy adag alkohollal! Így van esélyed arra, hogy este jókedvűen, fitten újra beülj meginni valamit a barátaiddal. A győgsör úgyis túl hideg egy téli reggelre.



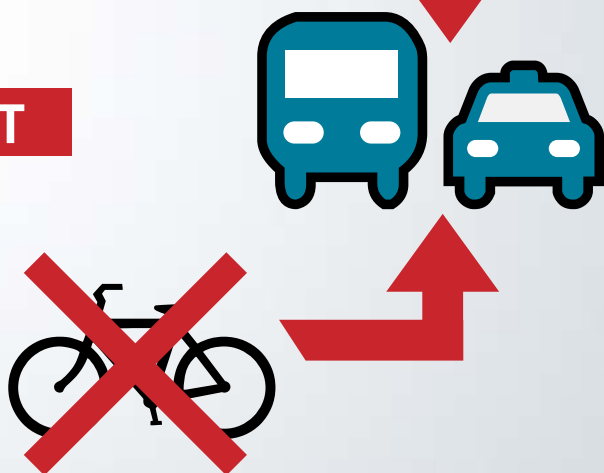
6. SLUSSZKULCS VAGY A POHÁR? CSAK AZ EGYIKET VÁLASZTHATOD.

A téligumi és a hólánc sem nyújt megfelelő biztonságot akkor, ha akár egy kortyot is ittál, mielőtt volánhoz ültél. Télen a csúszós, latyakos, fagyos utakon, a szürkületben, ködben sokkal jobban számít minden apró mozdulatod, még fontosabbak a jó reflexek. Ne ronts rajtuk itallal! Ha például szilveszterkor több buliba is be akarsz nézni, ne autóval menj – **szállj buszra, vagy a haverokkal dobjatok össze taxira!** Ha mindenképp saját autóval mennétek partyzni, jelöljétek ki az aznapi **józan sofőrt!** A pozíció persze körbejárható, legközelebb valaki más fuvarozza majd a társaságot. **Legyél jófej: legyen az a te karácsonyi ajándékod a barátaidnak, hogy most te vállalod a sofőr szerepét!**



7. BIKIKLI + ALKOHOL = NEM MEGOLDHATÓ EGYENLET

Melegebb, napsütéses őszi és téli napokon újra és újra előkerül a tárolóból a bringa. Ám **fontos, hogy tudd, ha biciklin ülsz, ugyanúgy járművet vezetsz, mintha autóval mennél.** A józan ítélőképességedre és a reflexeidre a nyeregben is szükséged van, így ha ittál, **busszal, vagy taxival menj haza!** Ittasan biciklizve megcsúszhatsz a latyakban, átázik a ruhád, és amellet, hogy megsérülhetsz, meg is fázhatsz, és rögtön intéztél magadnak pár nap kényszerpihenőt...



8. A SAJÁT LÉCEDEN ÉRJ LE A SÍPÁLYA VÉGÉBE!

Síeléskor napközben, a lejtőkön mozogd ki magad, a hűtében pedig a gőzgombócot válaszd, egy forró teával! Az jól felmelegít, és erőt ad a nehezebb pályákhoz. **Alkoholt ne igyál, ha még csúszni akarsz,** hiszen a lecsúszáskor létfontosságú, hogy jól ítélj meg a helyzeteket, ügyesen manőverezz, ne ütközz senkivel, és lehetőleg mellőzd a sérüléseket! Ugyanez vonatkozik rád akkor is, ha korcsolyázni, vagy szánkózni indulsz – ott is fontos, hogy működjenek a reflexeid és jól dönts, minden szituációban.



9. MÉRTÉKKEL!

Az ünnepekkor, ha akarod, ha nem, jön a nagycsalád. Ilyenkor óvatosan igyál! Ne túl sokat, hogy

- méltósággal viseld a „de megnőttél”, a „hogymegy a munka”, és a „mikor lesz esküvő” típusú beszélgetéseket
- ne a csúnya berúgásodról szóljanak a rokonok következő anekdotái,
- meg tudd magyarázni a nagyinak, miért nem kérsz több töltött káposztát
- még fel tudj kelni a vacsoraasztaltól.

Ha a kötelező program után a barátaiddal ünnepelsz, és karácsonyi kocsmatúrára mentek, mindenhol maximum egy italt igyál, hogy az utolsó tervezett állomásra is eljuss, a saját lábadon!



10. LEGYÉL ÓRANGYAL!

Ha a társaságban valaki túl sokat ivott

- a következő körben alkohol helyett egy **narancslevet** vagy egy **pohár vizet** kérj neki
- ajánld fel, hogy megfelezel vele egy **melegszendvicset** – te költséghatékonyan laksz jól, az ő gyomrában pedig felszívja az étel az alkoholt
- **hívj neki taxit**, a sofőrnek mondd meg a címét, így biztosan épségben hazajut, és legközelebb is együtt mulathattok, persze okosabban
- **ne engeddd volán mögé ülni**, bicajra szállni, ha kell, vedd el a slusszkulcsát, vagy a biciklizárja kulcsát!



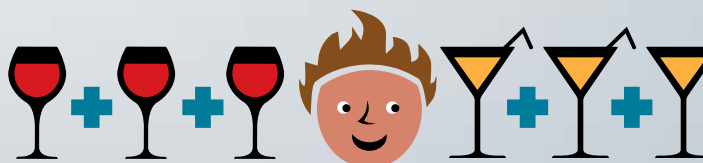
11. HA NEM ISMERED, NE IDD MEG!

Nem mindenki olyan jóindulatú, mint a Mikulás és a Jézuska, akkor sem, ha ajándékot hoz. **Ha ismeretlentől kapsz italt, inkább utasítsd vissza, ha nem láttad, mikor a csapos kitöltötte!** Nem tudhatod, mi van a pohárban, és azt sem, hogy a „jóságos idegen” mit akarhat tőled.



12. NE KEVERD!

Ha elég felnőtt vagy az iváshoz, legyél elég felnőtt a választáshoz is: **döntsd el, mit iszol, és maradj is amellett az este folyamán!** A sokféle alkohol keverésétől nagy eséllyel rosszul leszel, és a következő napot ágyban töltheted, így sok más mellett a karácsonyi ajándékok beszerzésével is elmaradsz.



13. AZ ALKOHOL NEM FOLYÉKONY KABÁT

Mikor hazaindulsz a bárból, öltözz fel alaposan, ne hagyd hátra a kabátod! **Hamis hőérzeted lehet az alkoholtól**, és egy szál pulcsiban könnyen összeszedhetsz egy betegséget, amivel napokra kivonhatod magad a forgalomból. Felejtsd el, hogy az alkohol melegít! Időlegesen úgy érezheted ugyan, de az energia, amivel a szervezeted az alkohol lebontásán dolgozik, azoknál a folyamatoknál fog hiányozni, amik többek közt azért is felelnek, hogy ne fagyj meg a hidegben hazafelé.

14. AZ IDŐ A MEGOLDÁS

Tudod, az idő mindent megold: azt is, ha nem sikerült mértéket tartanod, és túl sokat ittál. **Hogy kijózanodj, bizony várnod kell**, ez az egyetlen megoldás! Hagyd a májadat dolgozni – amíg megtisztítja az alkoholtól a véredet, pihenj, **ülj le, dőlj le aludni!** Legközelebb pedig, mikor alkoholt innál, emlékezz, milyen kellemetlen érzés volt a legutóbbi józanodás, és ezt figyelembe véve igyál, mértékkel!

15. TUDD A SZÁMOD!

Ne csak a mobilodét, hanem azt is, hány italt ihatsz, hogy józanul és vonzón legyen esélyed rá, hogy valaki elkérje az előbbit, vagy ne akadjon össze a nyelved, ha te kérnéd el valakiét, aki megtetszett.
2 a számod, ha lány vagy – maximum két italt igyál meg egy nap!
3 a számod, ha fiú vagy – a napi adagod legfeljebb 3 ital legyen!
4, a kivételes szám – különleges, ritka alkalmakon, ünnepeken néha ihatsz 4 italt.

0, a tabu szinonimája – egy korty alkoholt se igyál, ha bármilyen járművet vezetnél utána, legyen az autó, motor, jet ski, vitorlás vagy bicikli! De a 0 a számod akkor is, ha kisbabát vársz, vagy gyógyszeres kezelés alatt állsz. Ha épp' egyik sem illik a helyzetedre, akkor is vonatkozik rád ez a szám: bármennyire is szereted a sört, a bort, vagy bármilyen más italt, **legyen hetente minimum egy nap, mikor semmi alkoholosat nem iszol!**

16. TARTS VELÜNK A TOVÁBBI INFÓKÉRT!

Hogy mindig tudd, mi a legjobb döntés egy buliban, egy bárban, vagy akár egy otthoni iszogatásnál, gyere a **Facebook-oldalunkra**, és látogass el a **honlapunkra** is!



www.italmertek.hu

avalanche
kreatív agyműködés



italmertek.hu
A MÉRTÉK A LÉNYEGI



www.facebook.com/italmertek