



Città di Segrate

1

Bere in maniera moderata e consapevole è un piacere, compatibile con uno stile di vita sano

6

Le bevande alcoliche sono ben tollerate dagli adulti. Bambini e adolescenti invece non sono in grado di metabolizzare correttamente l'alcol

2

Bere senza sapersi controllare significa bere in maniera non responsabile

7

Bere in gravidanza può far male alla salute del tuo bambino. Se aspetti un bambino, l'alcol può attendere

3

L'abuso o l'uso scorretto di bevande alcoliche può rappresentare un rischio per te e per gli altri

8

Se devi guidare, non bere. Se hai bevuto, fai guidare qualcun altro. Evita un rischio inutile, per te e per gli altri

4

Bere senza moderazione superalcolici può avere delle conseguenze sul tuo organismo

9

Se fai un lavoro pericoloso o che richiede la massima attenzione, meglio non bere

5

La dose moderata di alcol per un uomo è pari a 2-3 bicchieri di vino al giorno e a 1-2 per una donna

10

Assumi farmaci? Alcuni non sono compatibili con il consumo di alcol. Consulta il tuo medico prima di bere

DECALOGO DEL BUON BEVITORE