Izberi zdravo alternativo.

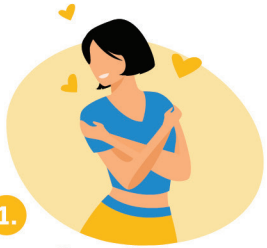
Izberi zdravo alternativo.

Čim manj ali nič.

Ni varne meje pitja alkohola.

Ni varne meje pitja alkohola.

PREDNOSTI NEPITJA – KAJ SI ŽELIM?



1.

☐ **BOLJŠE POČUTJE**
Na splošno boljše počutje ...



2.

☐ **BOLJŠI VIDEZ**
Čista in sijoča koža, lepi lasje, zdrava telesna teža, ...



3.

☐ **BOLJŠE ZDRAVJE**
Zmanjšana tveganja za razvoj bolezni, preprečevanje poškodb in prometnih nesreč ... Bolj zdravo srce, zdrava jetra, zmanjšano tveganje za rakava obolenja ...



4.

☐ **BOLJŠE DUŠEVNO ZDRAVJE**
Izboljšanje duševnega zdravja, manjše tveganje za zlorabo drugih substanc, zdravo spoprijemanje s stresom, tesnobo, boljši spanec ...



5.

☐ **BOLJŠE SPOLNO IN REPRODUKTIVNO ZDRAVJE**
Bolj zadovoljujoče spolno življenje, boljše reproduktivno zdravje, zdrava nosečnost, preprečitev negativnih posledic pitja alkohola v nosečnosti ...



6.

☐ **BOLJŠA MOTIVACIJA, ZBRANOST, VOLJA ... IN USPEH**
Več energije, bistre misli, uspešnejše doseganje zastavljenih ciljev ...



7.

☐ **BOLJŠI ODNOSI**
Izboljšani odnosi z bližnjimi in okolico ...



8.

☐ **BOLJŠI IZKORISTEK PROSTEGA ČASA**
Več časa zase, nove hobije, aktivnosti ...



9.

☐ **PRIHRANEK DENARJA**
Privarčevan denar je dobra motivacija ... nagradite se ...

Čim manj ali nič. Ni varne meje pitja alkohola. Vsako pitje alkohola je tvegano.

Izberi zdravo alternativo. Izberi zdravo alternativo. Izberi zdravo alternativo.

Čim manj ali nič. Ni varne meje pitja alkohola. Ni varne meje pitja alkohola.

ZDRAVE ALTERNATIVE – KAJ LAHKO NAREDIM?



1.

☐ **AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA**
Sprehodi, tek, pohodništvo ...



2.

☐ **PROSTI ČAS NA »MOJ NAČIN«**
Različni hobiji: zbirateljstvo, knjige, petje, filmi, igre ...



3.

☐ **NOVI NAČINI SPROŠČANJA**
Meditacija, čuječnostne vaje in vizualizacija za sproščanje, dihalne vaje, ...



4.

☐ **SMOTRNA RAZPOREDITEV DNEVA – DELOVNE OBVEZNOSTI IN PROSTI ČAS**
Priprava dnevnega načrta, ki vključuje prosti čas in izključuje nepotrebne aktivnosti, ...



5.

☐ **DOBRA DELA – PROSTOVOLJSTVO**
Sodelovanje v prostovoljskih programih – kot prostovoljec ali udeleženec.



6.

☐ **SKRB ZA ZDRAVO TELO**
Zdrava prehrana (alkohol vsebuje prazne kalorije) in več telesne aktivnosti.



7.

☐ **DRUŽENJE BREZ ALKOHOLA**
Ob druženju namesto alkohola raje izberete zdravo brezalkoholno pijačo.

8.

☐ **VIRI POMOČI**
Vodena podpora ni noben »bavbav« – zato v primeru stisk, težav, ... poiščite pomoč. Delavnice za zdrav življenjski slog v Zdravstvenih domovih – vprašajte svojega zdravnika ali pokličite za informacije v zdravstveni dom. Terapevtske skupine in skupine samopomoči ...

9.

☐ **PREPROSTO ... DELAJTE KAJ DRUGEGA ...**

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

SOPA

Vzemite si »trenutek zase«.
Za več informacij obiščite:
www.sopa.si/trenutki-zase/