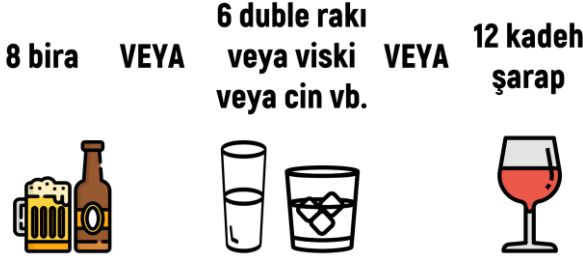


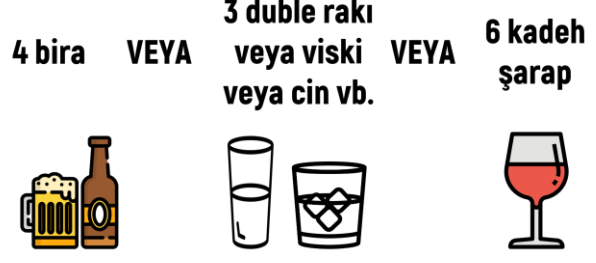
ALKOLÜN SINIRLARI

**Alkol sağlıklı bir içecek değildir, hiç içilmemesi gerekir
Eğer içiyorsanız, haftalık maksimum sınırlar:**

Erkekler için bir haftada en fazla



Kadınlar için bir haftada en fazla



Ancak haftada en az 2 gün hiç alkol alınmamalıdır

Hamileler, hastalar, araç kullananlar da **Hiç alkol içmemelidir.**

Ergenler beyin gelişimini tamamlamadığı için hiç alkol almaması önerilir, bu sınırlar onlar için geçerli değildir.



Alkol bağımlılığı genetikdir, ailede bir alkol bağımlısı varsa sizin ve çocuğunuzun bağımlı olma ihtimali yüksektir.

Alkolün etkileri kişiden kişiye değişir. O nedenle alkolün ne zaman; siroza, bunamaya, bağımlılığa veya felce yol açacağı bilinemez.

