

Pen nok?



Guide til lykkepromillen

- Lykkepromille vil si å drikke smart, og unngå negative konsekvenser av alkohol som bakrus og fylleangst. Lykkepromillen ligger på cirka 0,6‰.
- For kvinner oppnås lykkepromillen ved å innta to glass vin/to øl på vorspiel, mens for menn er det cirka det dobbelte
- Lykkepromillen opprettholdes utover kvelden ved å drikke et glass vann mellom hvert glass vin eller øl.

Visste du at

- Kvinner kan oppnå dobbelt så høy promille som menn ved inntak av samme mengde alkohol?
- Alkohol nedsetter evnen til læring, svekker hukommelsen og reduserer vurderingsevnen?
- Alkohol nedsetter immunforsvaret, og er delvis årsaken til mer enn 60 ulike sykdomstilstander som for eksempel forkjølelse?
- To øl mindre hver uke i ett år gir deg råd til en tur til syden for å feire at eksamen er over!?

Kanskje drikke en øl mindre neste gang?

Med ønske om en god fest!



Velferdstinget
i Oslo og Akershus

IMSDAL[®]
RENT NORSK KILDEVANN

