

## **Problem alkoholowy - czy mnie dotyczy?**

### **Ile to już za dużo? Jak często to już za dużo?**

W związku z tym, że ludzie różnią się między sobą w sposobie reagowania na alkohol oraz rozkładania go w organizmie, nie można precyzyjnie wskazać jednej, obowiązującej dla wszystkich dawki alkoholu, która byłaby bezpieczna pod względem ogólnego stanu zdrowia, jak również prawdopodobieństwa rozwoju uzależnienia. Podobnie rzecz ma się z częstotliwością picia. Można jednak określić limity spożywania alkoholu, których przestrzeganie ogranicza ryzyko wystąpienia szkód zdrowotnych i społecznych.

Klikając na poniższy link możesz zapoznać ze szczegółowymi informacjami w tym zakresie <http://www.wyhamujwpore.pl/Articles/view/24/Limity-spozycia>