

Consumo alcohol de forma responsable en estas fiestas



Ten en cuenta las siguientes recomendaciones, si vas a ingerir alcohol en reuniones sociales y familiares:

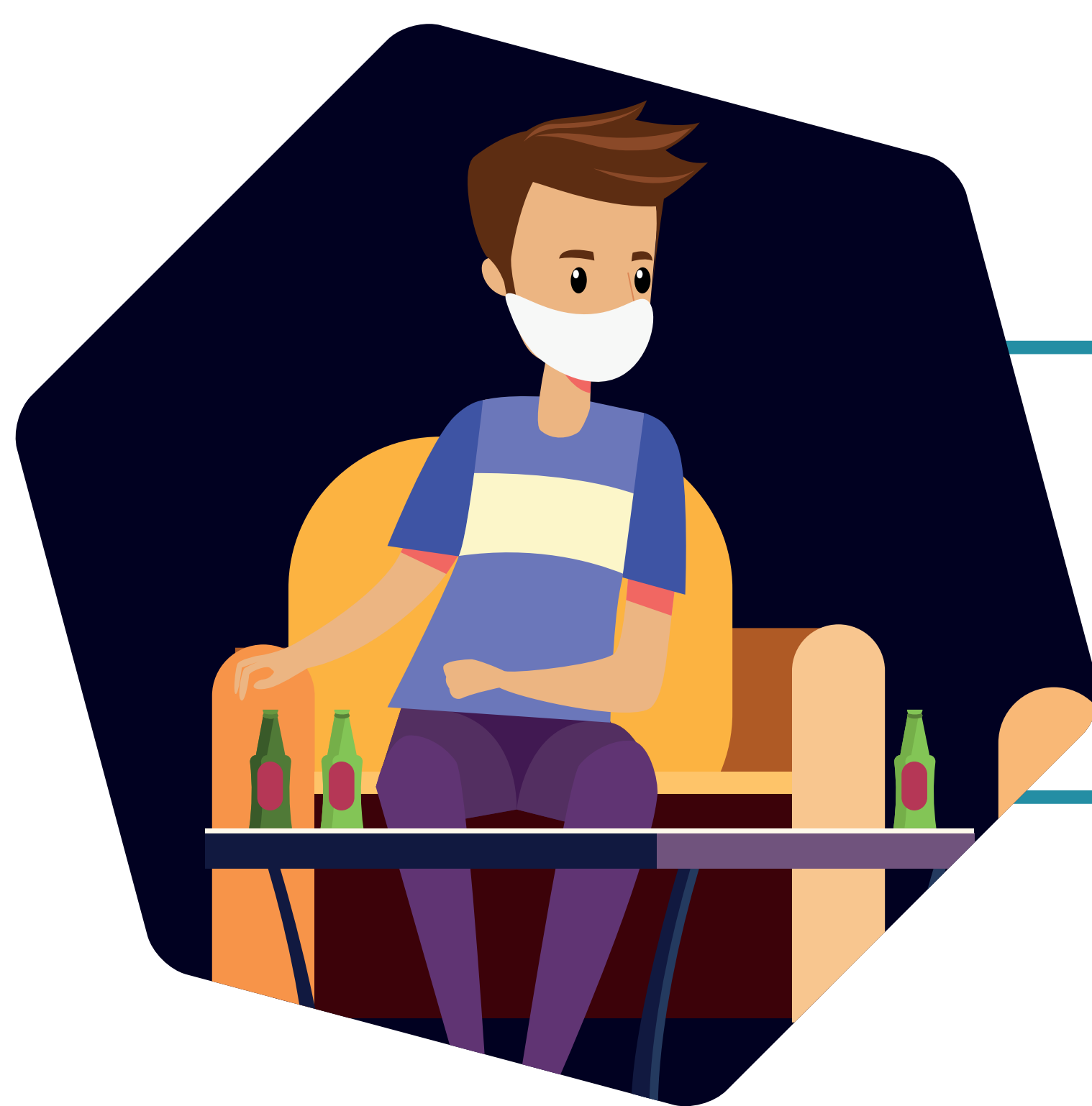


Disfruta de la compañía de los tuyos antes que del consumo de alcohol. Las reuniones sociales permiten recuperar tiempo, conversar, escuchar al otro, compartir, reír y construir nuevos lazos. Haz que la prioridad sea pasar un buen rato, sin necesidad de embriagarte.

Define un límite. Intenta ingerir máximo 3 o 4 tragos, según el tipo de bebida. Recuerda que lo importante es disfrutar el tiempo con tu familia o amigos. Para esto no excedas la cantidad de alcohol que te hace perder el control y afecta las acciones de tu cuerpo, tus reacciones emocionales, tu memoria e incluso, tus relaciones con los demás.



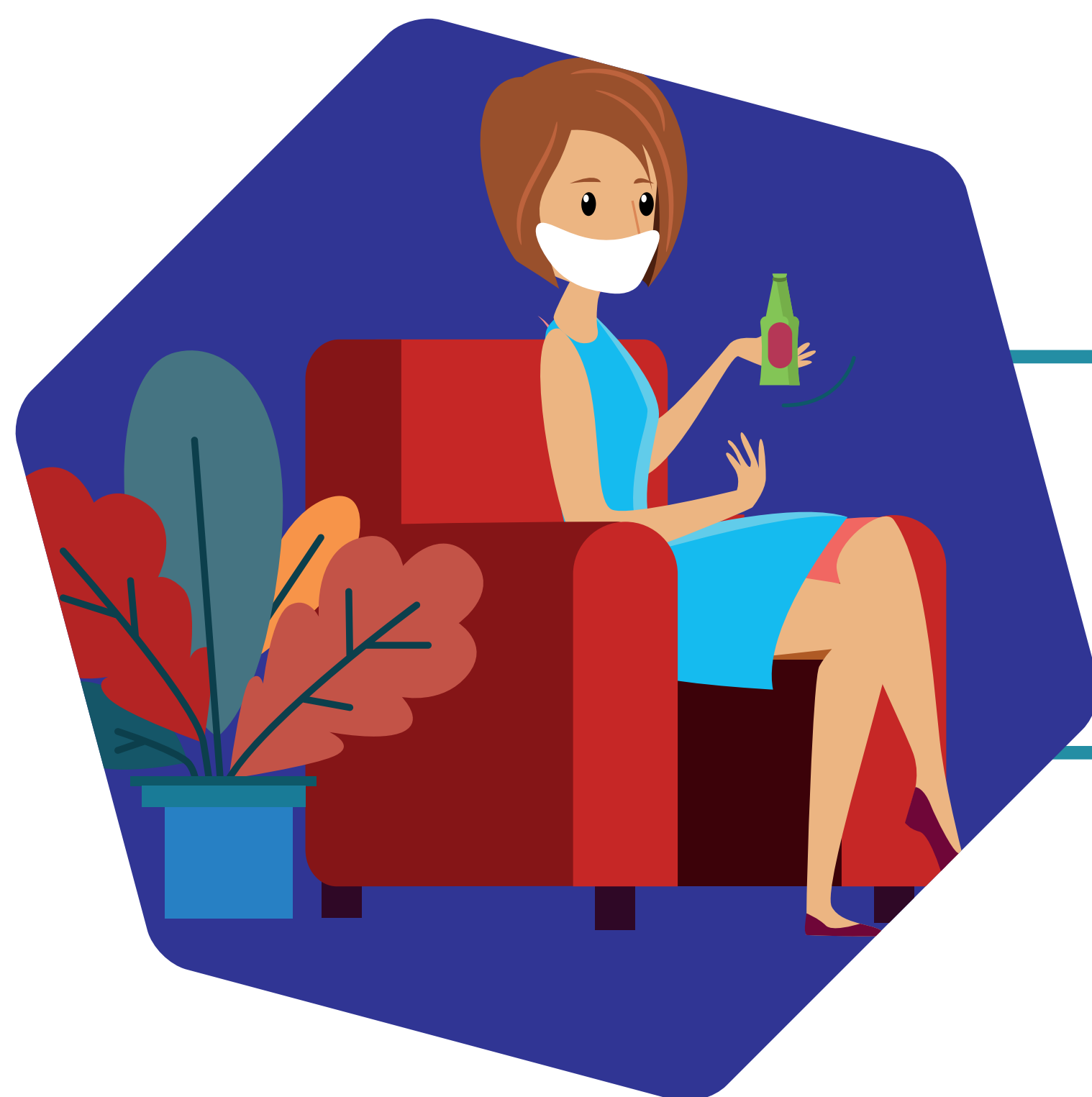
Evita mezclar bebidas. Consume del mismo tipo de licor, es decir, vino o cerveza, entre otros. Recuerda que mezclar bebidas alcohólicas, te embriaga más rápido y genera un mayor daño a tu metabolismo.



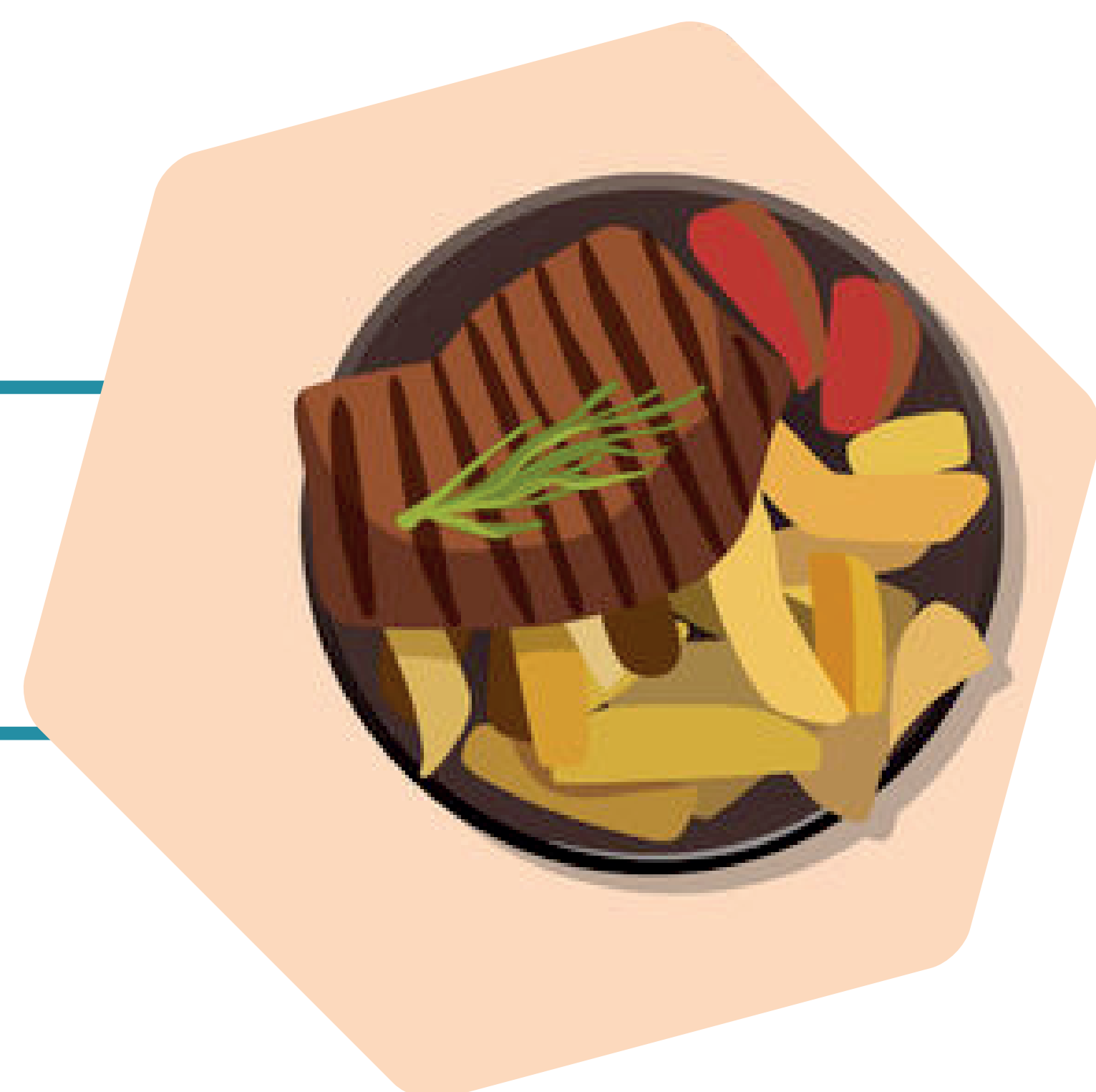
Mantente hidratado. El alcohol deshidrata, por cada vaso o copa de alcohol, debes beber 2 o 3 vasos de agua para recuperar tu nivel de hidratación.



Evita beber muy rápido. Ingiere sorbos cortos y espaciados, esto te permitirá pasar un buen rato y procesar el alcohol, sin embriagarte.



Come antes de beber. Al ingerir proteínas y estar bien hidratado, tu cuerpo procesa mejor el alcohol y no te embriagas rápido.



¡Haz que cada encuentro con tus amigos o familia sea un gran recuerdo!

Síguenos en:



Más información Línea Efectiva:
Bogotá / 401 0447
Otras ciudades / 01 8000-9-19667
www.colmenaseguros.com



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE
FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL