



El alcohol tiene muchas calorías. Si dejas o reduces el consumo, lo notarás muy pronto. ¡Inténtalo!



El alcohol tiene muchas calorías. Si dejas o reduces el consumo, lo notarás muy pronto. ¡Inténtalo!



El alcohol deshidrata, si tienes sed bebe agua u otras bebidas sin alcohol. CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!



El alcohol deshidrata, si tienes sed bebe agua u otras bebidas sin alcohol. CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!



Beber alcohol interfiere en el sueño. Poder descansar bien te ayudará a levantarte de buen humor y sentirte mejor en todos los aspectos de tu vida.



Beber alcohol interfiere en el sueño. Poder descansar bien te ayudará a levantarte de buen humor y sentirte mejor en todos los aspectos de tu vida.



Hay personas que beben para reducir el estrés, pero los efectos del alcohol pueden empeorar el problema. Prueba mejor con ejercicio físico, escuchar tu música o hablar con alguien. ¡Esto sí que funciona!



Aunque muchas personas beben para reducir el estrés, el alcohol es un depresivo, y su consumo crea mayor ansiedad.



Si en ocasiones has tenido problemas a causa del alcohol, dejarlo o reducirlo te ayudará a sentirte mejor.



Si en ocasiones has tenido problemas a causa del alcohol, dejarlo o reducirlo te ayudará a sentirte mejor.



Evitando o reduciendo el alcohol tendrás menos riesgo de padecer enfermedades y vivirás más y mejor



Evitando o reduciendo el alcohol tendrás menos riesgo de padecer enfermedades y vivirás más y mejor



Si NO bebes, ¡ENHORABUENA, sigue así! Si consumes alcohol, recuerda: CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!



Si NO bebes, ¡ENHORABUENA, sigue así! Si consumes alcohol, recuerda: CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!



Si NO bebes, ¡ENHORABUENA, sigue así! Si consumes alcohol, recuerda: CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!



Si NO bebes, ¡ENHORABUENA, sigue así! Si consumes alcohol, recuerda: CUANTO MENOS ALCOHOL, ¡MEJOR!



Si NO bebes, ¡ENHORABUENA, sigue así! Si consumes alcohol, recuerda: CUANTO MENOS ALCOHOL, MEJOR. Sustituye el alcohol de tu despensa por otras bebidas, el agua es la bebida más sana.



Si NO bebes, ¡ENHORABUENA, sigue así! Si consumes alcohol, recuerda: CUANTO MENOS ALCOHOL, MEJOR. Sustituye el alcohol de tu despensa por otras bebidas, el agua es la bebida más sana.



Si NO bebes, ¡ENHORABUENA, sigue así! Si consumes alcohol, recuerda: CUANTO MENOS ALCOHOL, MEJOR. Márcate al menos dos días a la semana libres de alcohol.



Evita beber alcohol por beber: no bebas porque todos han pedido otra ronda, recuerda que hay otras bebidas sin alcohol que te pueden gustar, ves probándolas. ¡Tú tienes el poder!



Si NO bebes, ¡ENHORABUENA! Si consumes alcohol, recuerda: CUANTO MENOS ALCOHOL, MEJOR. Suelta el vaso: si mantienes el vaso en la mano beberás con más frecuencia, déjalo sobre la mesa después de beber.



Si NO bebes, ¡ENHORABUENA! Si consumes alcohol, recuerda: CUANTO MENOS ALCOHOL, MEJOR. No necesitas el alcohol para sacar tu mejor versión.



Evita beber por beber: no bebas porque todos han pedido otra ronda, porque está encima de la mesa o "porque sí". Sé consciente de lo que bebes en cada momento. ¡Tú tienes el poder!



Evita beber por beber: no bebas porque todos han pedido otra ronda, porque está encima de la mesa o "porque sí". Sé consciente de lo que bebes en cada momento. ¡Tú tienes el poder!



