



Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники

29.12.2025 г. – 11.01.2026 г.



Употребление алкоголя в новогодние праздники

Лучший способ безопасно отметить праздник - ограничить или отказаться от употребления алкоголя!

Чтобы избежать чрезмерного употребления алкоголя во время празднования Нового года:

- избегать алкогольных коктейлей;
- делать перерыв не менее 20 минут между приемами алкоголя;
- есть до и во время употребления спиртного;
- двигаться



Употребление алкоголя в новогодние праздники

Следует покупать качественный алкоголь, приобретая напитки известных брендов в стационарных торговых сетях

Организации, осуществляющие продажу алкогольной продукции, должны иметь лицензию, которая размещается в доступном для ознакомления месте



Употребление алкоголя в новогодние праздники

При покупке алкогольной продукции обязательно обращаем внимание на состояние упаковки: этикетка на бутылке должна быть наклеена ровно

На этикетке информация должна быть на русском языке и содержать следующие сведения: наименование алкогольной продукции, наименование и местонахождение производителя, крепость в процентах, объём, состав (указывается сорт этилового спирта - высшей очистки, экстра, люкс и т.п., основные ингредиенты, пищевые добавки), срок годности (если установлен изготовителем), дата розлива

Смертельно опасно покупать спиртное без акцизных марок!



Употребление алкоголя в новогодние праздники

Необходимо принимать пищу во время употребления алкоголя, чтобы замедлить всасывание спирта в кровь
В качестве закуски рекомендуется ограничить прием чрезмерно острой и жирной пищи
Следует поддерживать водный баланс организма, чтобы избежать обезвоживания



Употребление алкоголя в новогодние праздники

Не рекомендуется смешивать алкогольные напитки, особенно опасно смешивание алкоголя с энергетиками
Не смешивайте лекарства и алкоголь - перерыв между ними должен быть в несколько часов, для части препаратов несколько дней



Забота о здоровье

Алкоголь — это нагрузка на организм, особенно во время обильных застолий

Отказавшись от спиртного, вы делаете подарок своему телу и предупреждаете развитие хронических заболеваний: сердце, печень и мозг точно скажут спасибо



Пример для окружающих и свобода от стереотипов

Если вы празднуете Новый год без алкоголя, можете сделать хорошее дело — вдохновить других попробовать то же самое. Возможно друзья или родственники давно хотели отказаться от спиртного, но не решался сделать первый шаг.



Советы – чем заменить алкоголь в новогодние праздники

Безалкогольные коктейли. Состоят из смеси различных соков, сиропов, молока, сливок, фруктов и льда. Имеют приятный вкус, аромат и цвет, могут содержать различные добавки (мята, имбирь, корица, шоколад). Их можно приготовить дома или заказать в кафе. Примеры безалкогольных коктейлей: мохито, смузи, молочные коктейли



Советы – чем заменить алкоголь в новогодние праздники

Минеральная вода. Напиток содержит много микроэлементов

Восстанавливают водно-солевой баланс, улучшают работу желудка и кишечника

Можно добавить в минеральную воду лимон, мяту или имбирь



Советы – чем заменить алкоголь в новогодние праздники

Можно заменить на чай, кофе, какао или горячий шоколад, морсы и компоты домашнего приготовления и подать в красивом чайном сервизе или бокале



Советы – чем не стоит заменять алкоголь в новогодние праздники

Пить безалкогольные пиво/вино. С психологической точки зрения это не является полноценной заменой, просто подменяется одно другим, не разрывая связь до конца



Советы – чем не стоит заменять алкоголь в новогодние праздники

Пить виноградный сок вместо вина или квас вместо пива. Если вы привыкли отдавать предпочтение определенному алкогольному напитку, не нужно искать его безалкогольного брата-близнеца. Лучше использовать напитки, максимально непохожие внешне: апельсиновый сок, чай и т.д. Мозгу будет легче привыкнуть к новому образу жизни



Советы – чем не стоит заменять алкоголь в новогодние праздники

Соблюдая эти нехитрые правила, от вас не ускользнут вещи, которые действительно делают этот праздник особенным: возможность отдохнуть, придать обстановке больше уюта, обратить внимание на себя и свои желания, побыть с близкими и друзьями

После праздников вы получите приподнятое настроение и вам легче будет взяться за работу



Наш Телеграмм-канал
t.me/crb25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

