

MITY NA TEMAT ALKOHOLU

● ● ● ● ● **Auto**
● ● ● ● ● **Sobriety**
● ● ● ● ● Training Program



SEN

Uwaga! w trakcie snu metabolizm ulega spowolnieniu, co wydłuża czas wydalania alkoholu z organizmu.

Jeśli mamy pełny żołądek alkohol miesza się z pokarmem, co spowalnia jego wchłanianie.

Jedzenie nie uchroni przed stanem upojenia, ani nie przyspieszy eliminacji alkoholu z organizmu.

JEDZENIE



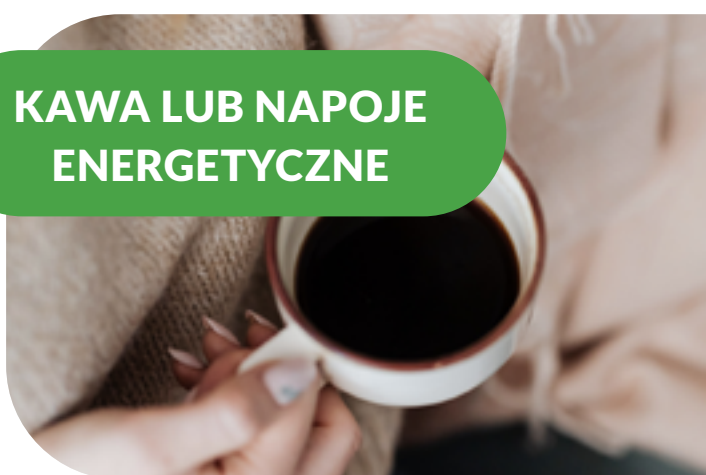
WODA

Picie wody nie przyspieszy metabolizowania alkoholu. Organizm potrzebuje jednak wody do rozłożenia alkoholu i usunięcia go z organizmu.

Utrzymanie odpowiedniego nawodnienia wspomogę metabolizowanie spożytego alkoholu.

Picie kawy lub napojów energetycznych nie zmniejszy zawartości alkoholu we krwi. Może pomóc ci nie zasnąć, ale nie sprawi, że staniesz się trzeźwy.

KAWA LUB NAPOJE ENERGETYCZNE



ZIMNY PRYSZNIC

Zimny prysznic może uspić czujność, bo wydaje się nam, że alkohol przestał wpływać na organizm, ale w rzeczywistości tak nie jest.

! **Drastyczna zmiana temperatury ciała może być niebezpieczna.**

Może pomóc w usunięciu niewielkiej ilości alkoholu z krwi wraz z potem. Ilość ta nie jest jednak znacząca dla ograniczenia stanu upojenia alkoholowego.

UPRAWIANIE SPORTU



Szkolenie dostępne na platformie EdApp

[Sprawdź >](#)