Proost op het nieuwe jaar!

[Alcohol]

**Kerstfeestjes, oudejaarsavond, nieuwjaarsrecepties … tijdens de eindejaars-periode wordt er heel wat geklonken en dus ook gedronken. Enkele tips om even stil te staan bij je alcoholgebruik tijdens de feestdagen, en alle andere dagen van het nieuwe jaar.**

Geniet, maar met mate!

* Hoeveel glazen drink je op een avond? Sta er even stil bij, en pas eens een rondje of vraag eens een watertje. Alcohol is immers geen dorstlesser. Integendeel, je krijgt er zelfs meer dorst van.
* Hoe lang doe je over één consumptie? Probeer ongeveer een half uur over een glas te doen. Matige drinkers doen 20 tot 30 minuten over het eerste glas, en nog iets langer over het tweede. Drink ook niet gulzig, maar neem minstens 7 slokken per glas.

Organiseer je zelf een feestje?

**APPLE SPLASH**

* Giet 250 ml vers geperst citroensap, 250 ml grenadine-siroop en 1 liter
appelsap in een
karaf met ijsblokjes
* Roer goed.
* Leng je mocktail aan met bitter
lemon (max 1 liter) en roer nogmaals.
* Voorzie een alcoholvrij alternatief om te klinken. BOB drinkt immers graag ook eens iets anders dan alleen maar water, en misschien krijg je zelf wel de smaak te pakken voor feestelijke drankjes zonder alcohol. De Apple Splash is alvast een aanrader!
* Hebben je gasten te veel gedronken? Bied hen dan een slaapplaats of regel een taxi.

Vier je op verplaatsing?

* Ga je in groep uit? Spreek dan op voorhand af wie BOB is of maak gebruik van het openbaar vervoer of een taxi.
* Misschien drink jij graag nog een glaasje, maar je vrienden niet. Dring zeker geen alcohol op als iemand daar geen zin in heeft. Heeft er iemand een glaasje te veel op? Jut hem dan ook zeker niet op om nog meer te drinken, maar draag zorg voor elkaar.

**Noteer het nu al in je agenda:** **Februari = Tournée Minérale!**

Een maand zonder alcohol, niet omdat het een korte maand is, wel om te bekomen van
de overdaad tijdens de eindejaarsfeesten en nieuwjaarsrecepties.

**Aandachtspunten voor publicatie**

Je mag dit artikel kosteloos overnemen, gelieve wel de bron (Logo Limburg vzw) te vermelden en het logo van onze organisatie af te beelden.