

Edellisenä päivänä juotu alkoholi vaikuttaa seuraavan päivän liikkumiseen.

Alkoholi poistaa kehosta nestettä aiheuttaen näin nestehukkaa.

Alkoholin poistumista elimistöstä ei voi nopeuttaa.

Alkoholi sisältää paljon kaloreita ja vaikeuttaa näin painonhallintaa.

Alkoholin käyttäminen nostaa verenpainetta.

Alkoholi heikentää unenlaatua, jolloin keho ei pääse kunnolla palautumaan rasituksista.

Ikääntyessä alkoholi vaikuttaa voimakkaammin ja siksi pienistäkin määristä voi olla haittaa.

**Vertaistervarit -
päihdepeleli**

Oikeat päihdeväittämät. Lisää halutessasi oikeita väittämiä tyhjiin ruutuihin.



Yömyssy eli pieni alkoholiannos ennen nukkumaan menoa on hyvä unilääke.

Alkoholilla ei ole vaikutusta tapaturmariskiin.

Alkoholin käyttäminen lisää rasvanpolttoa kehossa.

Alkoholi on ainoa keino lievittää jännitystä sosiaalisissa tilanteissa.

Tapa juoda aina vähän mietoa alkoholia saunan jälkeen ei ole riippuvuutta.

Nuuskan tai sähkösavukkeen käyttö on parempi tapa kuin polttaa tupakkaa.

Omat alkoholitottumukset eivät vaikuta jälkipolviin.

Vertaistervarit -
päihdepelejä

Väärät päihdeväittämät. Lisää halutessasi vääriä väittämiä tyhjiin ruutuihin.

