



De boodschap blijft onveranderd: hoewel het nuttigen van alcohol vaak deel uitmaakt van een routine, zijn er toch risico's aan verbonden.

Alcohol heeft immers invloed op bijna alle organen en hangt samen met zo'n tweehonderd aandoeningen.

Hoe aanpakken:

- Schrijf je dus in (www.tourneeminerale.be)



- en drink een maand geen alcohol;
- Zo geef je je lichaam de tijd om te herstellen.
- Ervaar na die maand hoe goed je je voelt in je lichaam en drink geen "alcohol" meer.
- Indien u nog wenst "alcohol" te drinken, drink dit dan beperkt en vooral met mate;
- Drink zeker nooit "alcohol" vooraf en/of tijdens de verplaatsing met een (gemotoriseerd) transportmiddel en/of bij opstart van de shift.

Natuurlijk mag je nog genieten van een glas wijn of een frisse pint, maar te veel alcohol kan op de duur negatieve gevolgen hebben voor je gezondheid.