

# MIKSI

**VÄHENTÄISIN ALKOHOLINKULUTUSTANI?  
TÄSSÄ ON ETUJA, JOTKA PERUSTUVAT TUTKITTUUN TIETOOON.**

**LÖYDÄTKÖ SINÄ KOLME SYYTÄ, JOIDEN VUOKSI  
VOISIT JUODA VÄHEMMÄN TAI JOPA LOPETTA?**

1.  Elän vuosia pidempään
2.  Nukun paremmin
3.  Koen elämän elämisen arvoisena
4.  Rahaa riittää enemmän muuhun
5.  Ihmissuhteeni paranevat
6.  Näytän silminnähdän hyvinvoivalta
7.  On todennäköisempää, että säilytän aivoni terveinä vanhaksi asti
8.  Jaksan tehdä työni paremmin
9.  Vältän alkoholin sisältämät ylimääräiset kalorit
10.  Masennuksen ja itsetuhoisuuden vaara pienenee
11.  Voin alentaa verenpainettani
12.  Riski kuolla ruoansulatuskanavan syöpiin pienenee
13.  En oletettavasti joudu kahnauksiin poliisin kanssa
14.  Riski kuolla maksasairauteen pienenee ratkaisevasti
15.  Olen ajokuntoinen ratissa ja ruorissa
16.  Mieskuntoni todennäköisesti paranee
17.  Tullessani raskaaksi sikiön vaurioitumisen vaara vähenee
18.  Huolehdin perheestäni ja tunnen olevani sille tärkeä
19.  Voitan alakuloisuuteni ja saan aikaan enemmän

**Alkoholinkulutuksestasi päätät itse.**

**Jos olet huolestunut alkoholinkulutuksestasi  
tai sen käyttö aiheuttaa sinulle harmeja,  
ryhdy määrätietoisesti toimiin kulutuksesi vähentämiseksi.**