

禁酒が難しいと思うなら減酒にチャレンジ

減酒をまず2週間やってみよう！

その1. その日に飲むお酒だけ購入

その2. 帰宅後すぐに飲まない（ノンアルコール飲料・お茶・炭酸水を用意する）

その3. 食事の途中から飲む（空き腹はお酒がすすむ）

その4. 深酒にならないよう早めに歯磨き、早めに就寝

その5. 病気になりお酒が飲めなくなった自分を想像する



効果



- ・眠りが深くなる
- ・目覚めがよくなる
- ・体重が減る
- ・血圧が下がる
- ・日々のパフォーマンスが上がる
- ・継続できれば肝機能維持！

