



## RECUERDE SIEMPRE LAS GUÍAS

No beber más de **2 TRAGOS EN UN MISMO DÍA**,  
O bien, nunca superar los límites máximos:



### Hombres:

En un mismo día: **máximo 4 tragos**

En una semana: máximo 14 tragos



### Mujeres:

En un mismo día: **máximo 3 tragos**

En una semana: máximo 7 tragos

Además, siempre deje **2 DÍAS SIN BEBER** en la misma semana.

## Tome con CALMA



No beba más de **1 TRAGO**  
**cada 1 hora y media.**

## NO BEBA en ciertas situaciones



Si va a **CONducir** algún vehículo.



Si usted está **EMBARAZADA**,  
intentando embarazarse o  
amamantando.

**META** de **TRAGOS** en el mismo **DÍA**

META de TRAGOS en la SEMANA

## ¿CUÁNTOS TRAGOS BEBE AL DÍA?

Semana	1	2	3	4
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
<b>TOTAL</b>				



	CANTIDAD	TRAGOS
CERVEZA	 Lata de cerveza	1
	 Shop pequeño	1 1/2
	 Shop grande	3
	 Botella de cerveza	3
VINO	 Copa, media caña, jote	1
	 Vaso de vino, caña	2
	 Botella de vino	6
	 Caja de vino, Tetrapack	8
LICOR	 Corto de licor	1
	 Combinado simple	1
	 Combinado fuerte, cabezón	2
	 Botella de licor	17

ELIGE CUIDARTE

# CALENDARIO

