

Je geheugen en concentratie verbeteren

Wist je dat alcohol de hersenen sneller aantast als je ouder wordt, omdat de hersenmassa sowieso al afneemt met de leeftijd?



Je hebt een betere conditie en meer energie

Wist je dat je lichaam alcohol trager afbreekt als je ouder bent? Daardoor blijf je langer vermoeid of kan je last hebben van zwakke spieren.



Je krijgt je gewicht beter onder controle

Wist je dat een glas bier gemiddeld 110 kcal bevat, en een zwaar bier gemiddeld 150-250 kcal? Dat is evenveel als een koek of een stuk cake, je neemt dus heel wat extra calorieën in.



Je slaapkwaliteit verbetert

Wist je dat alcohol je diepe slaap en droomslaap vermindert?
Daarom word je minder uitgerust wakker, ook al heb je lang geslapen.



Je hebt meer stabiliteit en minder valrisico



Wist je dat alcohol je evenwicht, coördinatie en reactievermogen beïnvloedt? Daardoor neemt de kans op vallen of ongelukken toe.



Je loopt minder risico op gezondheidsproblemen

Wist je dat regelmatig alcohol drinken het risico verhoogt op hoge bloeddruk, leveraandoeningen, kanker ...? Dat geldt ook voor kleine hoeveelheden over een lange tijd.



Je voelt je beter in je vel

Wist je dat mensen na 1 à 2 weken minder drinken meer energie hebben, een helderder hoofd en stabielere stemming hebben?

