



LOS 10 MANDAMIENTOS DEL MINDFUL DRINKING

1-

Siempre estar atentos a la decisión de tomar. Hacerlo una decisión consciente y deliberada. "Hoy voy a tomar, o ahora voy a tomar algo".

2-

Evitar beber alcohol con el estómago vacío o con mucha sed.

Se recomienda

comer y tomar algo no alcohólico antes
de comenzar con el alcohol.

3-

Ser muy cuidadoso con respetar la velocidad de consumo.

En caso de decidir tomar más de un trago, mantener
al menos 45 minutos entre cada uno de ellos.

4-

Para lograr lo anterior, es muy recomendable
tomar algo no alcohólico entre trago y trago. Agua, jugo o bebida.

5-

Poner atención a la ocasión del consumo.

Favorecer el beber en ocasiones
sociales, de fin de semana,
minimizando el consumo solitario o diario.

6-

Preferir el consumo de fermentados por sobre destilados
(vino, cerveza o espumante por sobre whisky, ron, pisco o vodka).

7-

En el caso de decidir tomar destilados, ideal que sean combinados
con bebidas, en relación de 1/4 - 3/4 del vaso.

8-

Evitar mezclar con otras sustancias psicotrópicas como marihuana,
cocaína o pastillas, que alteran el efecto y lo hacen impredecible.

9-

En el caso de un evento muy largo,
se podría hacer una excepción en la cantidad
de tragos (máximo 4 habitualmente),
pero siempre manteniendo muy presente la velocidad correcta.

10-

En general seguir el ritmo de los amigos que toman moderado,
evitando seguir el ritmo de los amigos que toman muy rápido y quedan
habitualmente en malas condiciones.

