

Veus el que beus?

T'has parat mai a pensar si beus massa? És molt fàcil, ho pots fer en tres passos!

1 Calcula el teu consum

- Anota a la taula, el nombre de consumicions que prens
- Suma les consumicions i multiplica per 1 o per 2 segons el tipus de beguda.

Una copa de vi, una cervesa, un cigaló o un xopet equival a **1 UBE*** (x1)
 Una copa de conyac o licor, un whisky o un cubata equival a **2 UBE*** (x2) BE (Unitat de Beguda Estàndard)

| Núm. consumicions | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabtes | Diumenges | Suma consumicions | | Total |
|------------------------------|---------|---------|----------|--------|-----------|-----------|-----------|-------------------|----|-------|
| Cervesa | | | | | | | | | x1 | |
| Copa vi | | | | | | | | | x1 | |
| Conyac o licor | | | | | | | | | x2 | |
| Aperitiu | | | | | | | | | x1 | |
| Cigaló | | | | | | | | | x1 | |
| Combinat | | | | | | | | | x2 | |
| Consum setmanal total | | | | | | | | | | |

2 Quan beus massa?

♀
 Si ets dona i beus més de
 2 UBE/dia o 17 UBE/setm. o
 5 UBE/per ocasió de consum

♂
 Si ets home i beus més de
 4 UBE/dia o 28 UBE/setm. o
 6 UBE/per ocasió de consum

3 Si beus massa, parla amb els professionals del CAP!

En cas que no, recorda no superar aquests límits!