

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!