



# BIER EN EEN GEZONDE LEVENSTIJL

Matige bierconsumptie kan passen in een gezonde levensstijl en kan een positief effect hebben op de gezondheid.



Matige bierconsumptie

max. per dag

Matige bierconsumptie kan passen in een gezonde levensstijl.

Matig drinken kan het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en dementie verlagen.



**ALCOHOLVRIJ**

Als iemand geen alcohol wil drinken, kan alcoholvrij bier een goed alternatief zijn.

Drink geen alcohol:

als minderjarige

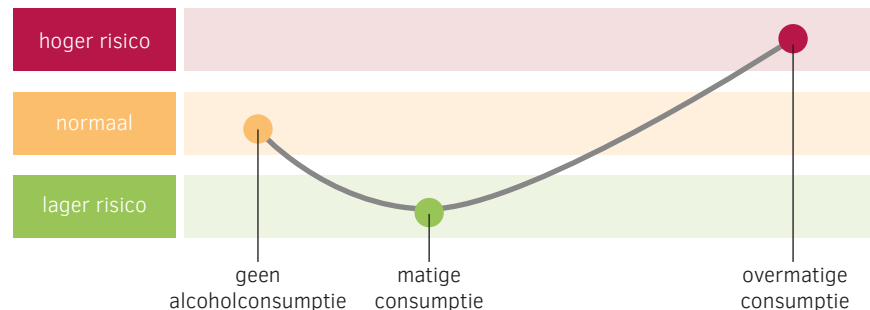
bij verkeersdeelname

bij zwangerschap of kinderwens

bij borstvoeding

Het is overduidelijk dat overmatige alcoholconsumptie schadelijk is op de korte en lange termijn.

Matige alcoholconsumptie kan het risico op voortijdig overlijden verlagen.



Matige bierconsumptie kan in een gebalanceerd eetpatroon passen naast, niet in plaats van, andere gezonde levensstijlkeuzes.

