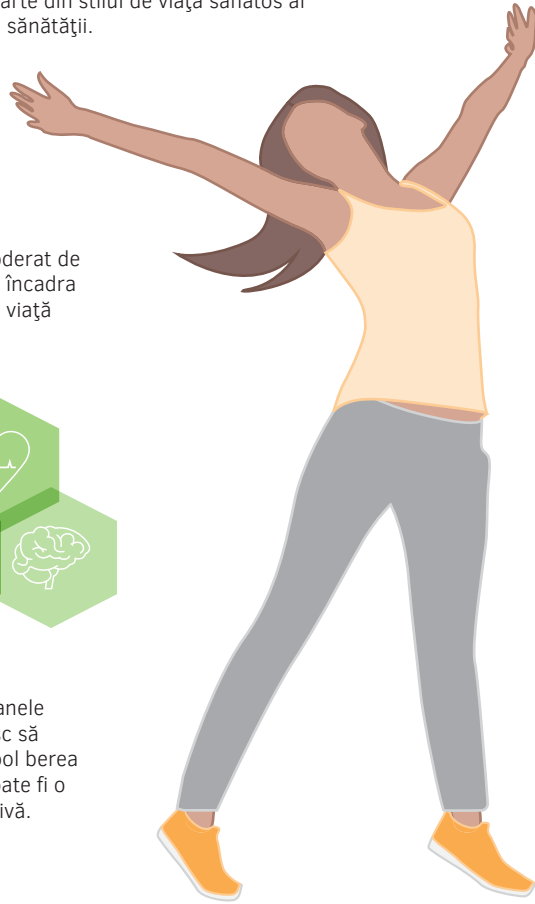




# BEREA ȘI UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Consumul moderat de bere poate face parte din stilul de viață sănătos al unui adult și poate avea beneficii asupra sănătății.



Consumul moderat de bere



Consumul moderat de bere se poate încadra într-un stil de viață sănătos.

Consumul moderat poate reduce riscul apariției bolilor cardiovasculare, a diabetului de tip 2 și a demenței.



FĂRĂ ALCOOL

pentru persoanele care nu doresc să consume alcool berea fără alcool poate fi o bună alternativă.

Să nu beți dacă:



sunteți minor



conduceți un vehicul



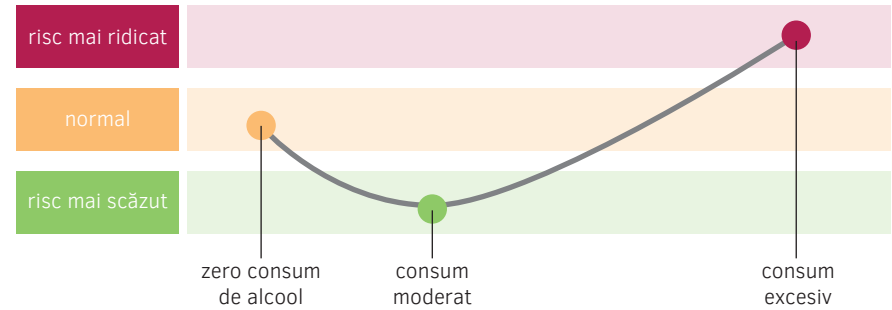
sunteți însărcinată sau încercați să concepeți un copil



alăptați

Fără îndoială consumul excesiv de alcool poate fi dăunător pe termen scurt și pe termen lung.

Consumul moderat de alcool reduce riscul mortalității, indiferent de cauză.



Consumul moderat de bere se poate încadra într-o dietă echilibrată alături de alte alegeri pentru un stil de viață sănătos, dar fără să le înlocuiască.

