

WINEir MODERATION.com
Art de Vivre

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

VINHO,
APENAS APRECIADO COM MODERAÇÃO.

Guião para um consumo responsável

• Desfrute o vinho ao máximo:

- Perceba o vinho que bebe: consuma lentamente e leve tempo a saborear o gosto distinto do vinho.
- Desfrute o vinho que acompanha a sua refeição, juntamente com um copo de água.
- Não exceda as diretrizes para a moderação e consumo de baixo risco de bebidas alcoólicas e, principalmente, não consuma grandes quantidades em binge drinking.

• O consumo de vinho requer maturidade: os menores não devem beber.

• As mulheres grávidas devem evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

• Se vai conduzir não beba! Se o fizer nunca exceda os limites da Taxa de Álcool no Sangue (TAS) legalmente estabelecidos para condutores.

Diretrizes para um consumo moderado



Até 2 unidades de bebida por dia para mulheres.



Até 3 unidades de bebida por dia para homens.



Nunca mais de quatro unidades de bebida numa ocasião especial.



1 a 2 vezes por semana deve abster-se de consumir.

*1 unidade de bebida representa 10g de álcool puro.

Em caso de dúvida, consulte o seu médico de família.