



**“DON'T LET YOUR DRINKING DO YOUR THINKING”**

## **#PLAN**

Plan your drink count and your ride home before your night begins. Don't let anyone influence how much alcohol you consume.

## **#POUR**

Pour and measure your own drinks. It can be easy to overpour. Your body needs approx **60-90 min** to process one standard drink.

## **#COUNT**

Track the number of drinks you consume. Know your own limits.

## **#TIME**

Limit yourself to **1 drink per hour**. Pace yourself by alternating your drinks with water/juice/pop.

## **#BALANCE**

Eat before and while you are drinking. Remember you can't chase a night out with a pizza. The alcohol has already been absorbed.

**IT'S SIMPLE - TIPS:**

[drinksmart.ca/tips](https://drinksmart.ca/tips)  
[@DrinkSmart.ca](https://twitter.com/DrinkSmart.ca)  
[#DrinkSmartTips](https://twitter.com/DrinkSmartTips)



« Ne vous laissez pas contrôler  
par votre consommation d'alcool »

### #PLANIFIEZ

Le nombre de verres que vous consommerez ainsi que votre retour à la maison, avant le début de la soirée.

### #VERSEZ

Et mesurez vos propres boissons lorsque possible. Il faut de **60 à 90 minutes** à l'organisme pour absorber un verre.

### #COMPTEZ

Le nombre de verres que vous consommez et connaissez vos limites.

### #TEMPS

Limitez-vous à **1 verre par heure**. Donnez à votre organisme le temps nécessaire pour absorber l'alcool.

### #ÉQUILIBREZ

Votre consommation d'alcool en alternant avec de l'eau, et mangez avant de boire et pendant votre consommation d'alcool.

C'est simple - Conseils:

[drinksmart.ca/conseils](http://drinksmart.ca/conseils)  
[@DrinkSmart.ca](https://www.instagram.com/DrinkSmart.ca)  
[#DrinkSmartTips](https://twitter.com/DrinkSmartTips)