

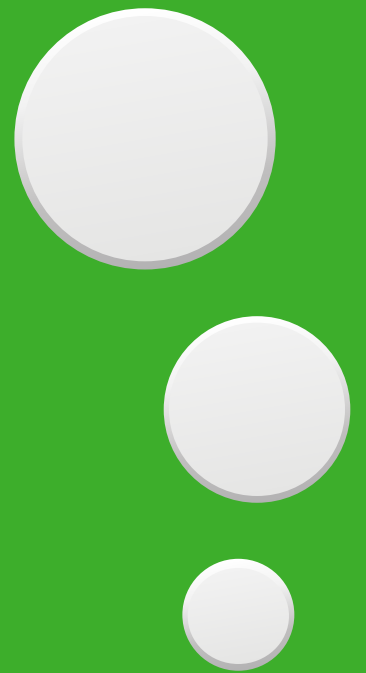
# What's your IQ?

Do you think you're smart? Take the  
quiz to get your DrinkSmart IQ.

[drinksmart.ca/quiz](https://drinksmart.ca/quiz)



"Don't let your drinking do your thinking." **Get more tips @[drinksmart.ca](https://drinksmart.ca)**



# Pace Yourself.

Alternate your drinks with water or another non-alcoholic beverage.

Don't forget to eat!



"Don't let your drinking do your thinking." Get more tips @ [drinksmart.ca](https://www.drinksmart.ca)



# Count.

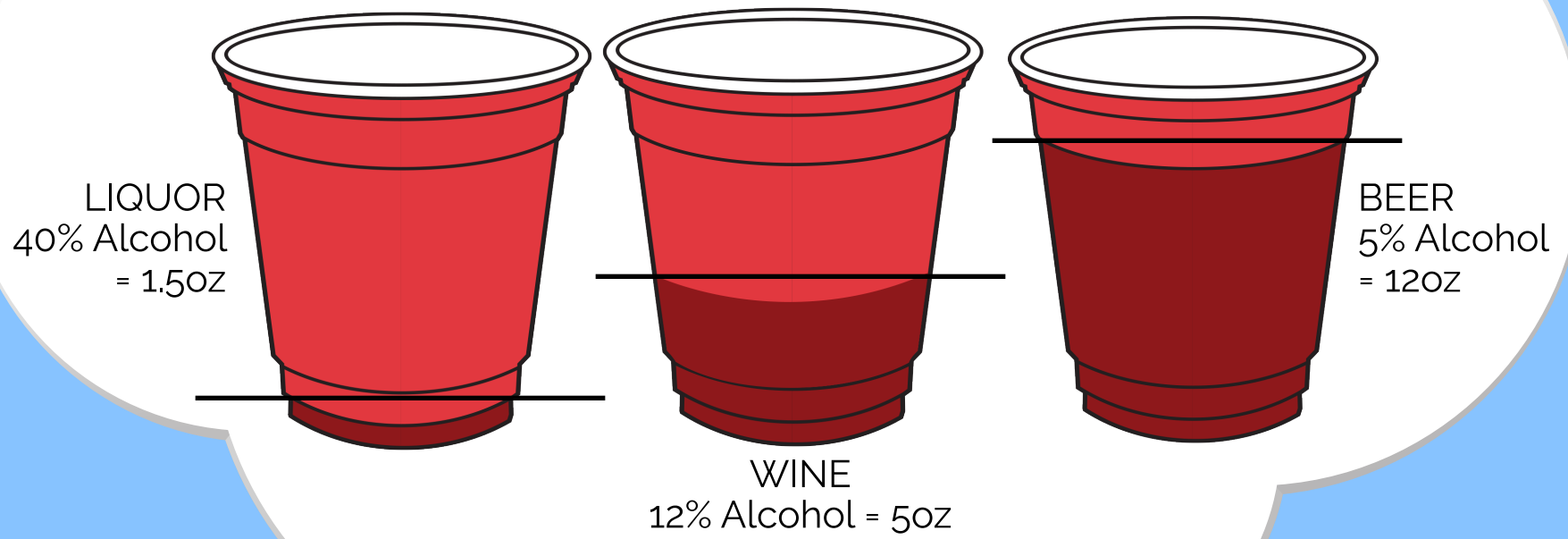
Keep track of how many drinks you have had and avoid top-ups.

Know your limit.



"Don't let your drinking do your thinking." Get more tips @[drinksmart.ca](https://www.drinksmart.ca)

## What is a STANDARD DRINK?



# Time.

Not all drinks are equal. Give your body time to process the alcohol.

**1 drink per hour.**

**DRINK**  
smart®

"Don't let your drinking do your thinking." Get more tips @drinks mart.ca



**“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**

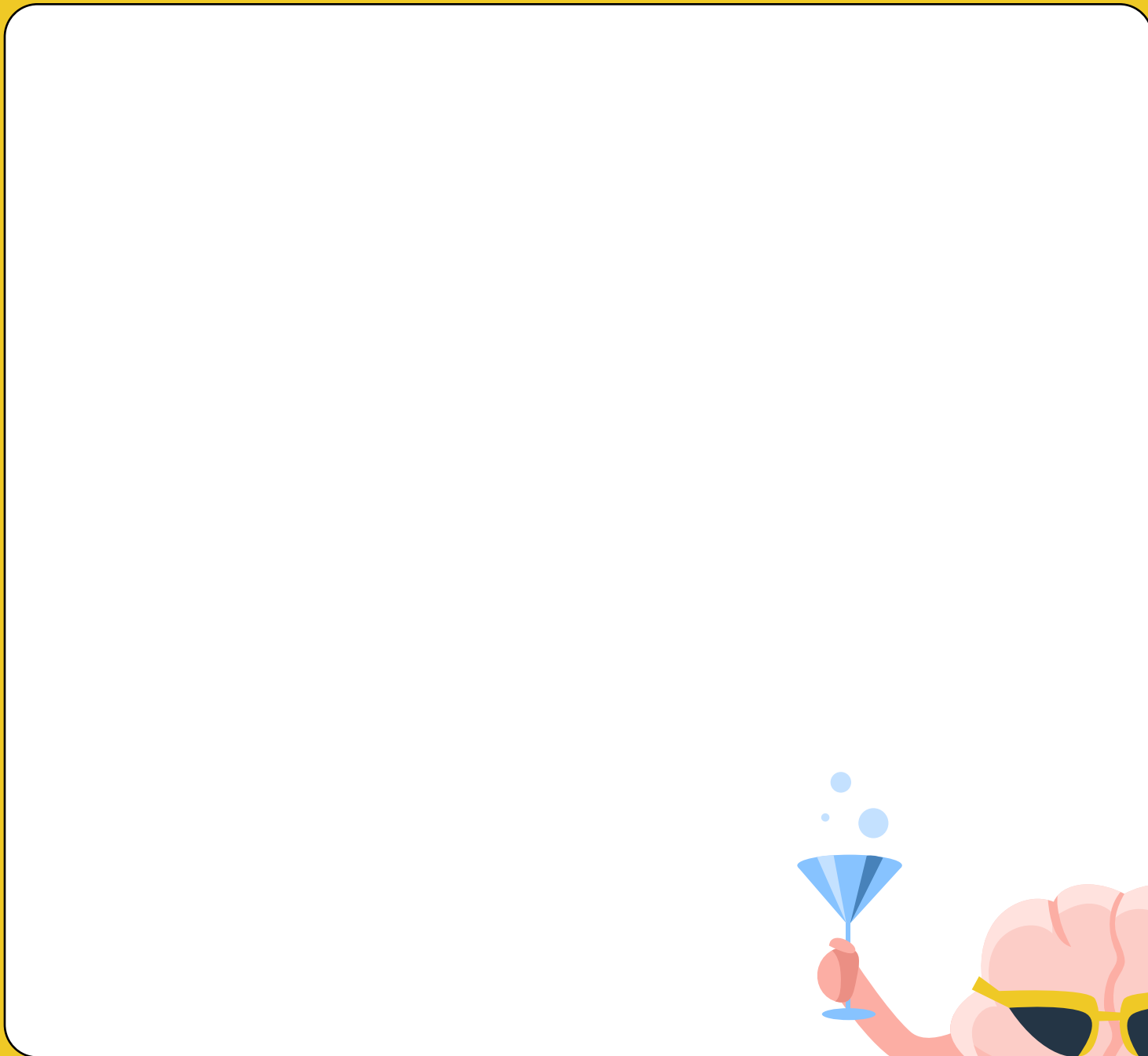
Eat before and while you are drinking. Remember you can't chase a night out with a pizza. The alcohol has already been absorbed.

**IT'S SIMPLE - TIPS:**

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

**Don't let your  
drinking do  
your thinking.**

**Learn More:**



**DRINK**  
smart®

Do you think you're smart? **Get your DrinkSmart IQ: [drinksmart.ca/QUIZ](https://drinksmart.ca/QUIZ)**

# Quel est votre QI?

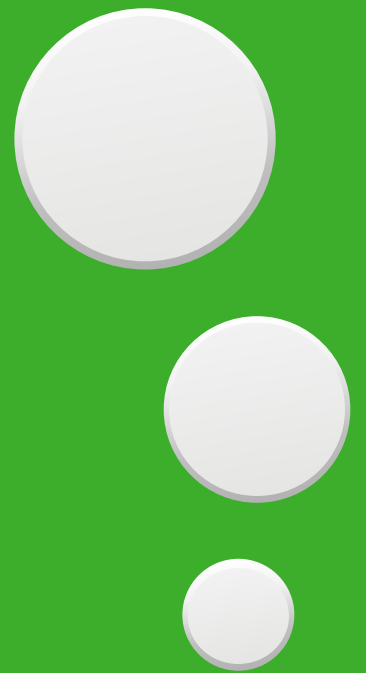
Vous pensez-vous intelligent?  
Répondez au questionnaire pour  
connaître votre QI DrinkSmart.

[drinksmart.ca/quiz](https://drinksmart.ca/quiz)

**DRINK**  
smart®

Ne vous laissez pas contrôler par  
votre consommation d'alcool.

Pour plus de conseils, consultez  
[@drinksmart.ca](https://twitter.com/drinksmart)



# Prenez votre temps.

Alternez vos boissons. Prenez un verre d'eau ou une autre boisson non alcoolisée.

N'oubliez pas de manger!

**DRINK**  
smart®

Ne vous laissez pas contrôler par  
votre consommation d'alcool.

Pour plus de conseils, consultez  
[@drinks mart.ca](https://twitter.com/drinks mart)





# Comptez vos verres.

Surveillez le nombre de verres que vous avez déjà pris et évitez de remplir votre verre avant de l'avoir vidé.

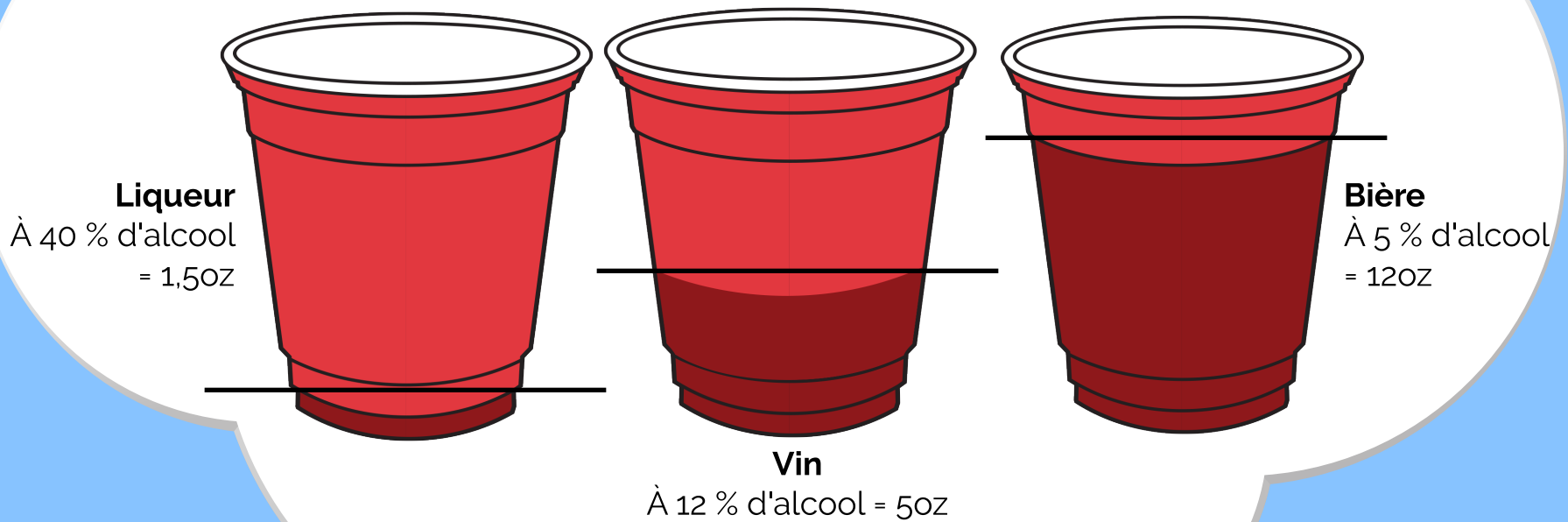
Connaissez vos limites.



Ne vous laissez pas contrôler par votre consommation d'alcool.

Pour plus de conseils, consultez [@drinksmart.ca](https://drinksmart.ca)

## Qu'est un VERRE STANDARD?



# Prenez votre temps.

Les boissons ne sont pas toutes pareilles. Donnez à votre organisme le temps d'absorber l'alcool.

**1 verre par heure.**

**DRINK**  
smart®

Ne vous laissez pas contrôler par votre consommation d'alcool.

Pour plus de conseils, consultez  
[@drinksmart.ca](https://www.drinksmart.ca)



« 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

#DrinkSmartTips

**Ne vous laissez pas  
contrôler par votre  
consommation  
d'alcool.**

**Pour en apprendre davantage :**

Pensez-vous que vous êtes intelligent?



**DRINK**  
smart®

Pour connaître votre QI DrinkSmart : [drinksmart.ca/QUIZ](https://drinksmart.ca/QUIZ)