**Godzina na drinka - Godzina – rodzinka**

Koniec dnia kojarzy Ci się z otwarciem piwa lub nalaniem drinka? **Zagospodaruj ten czas, by nie myśleć o alkoholu.** Obejrzyj film z rodziną, pograjcie razem w gry albo porozwiązujcie krzyżówki. Jeśli mieszkasz w pojedynkę, wyrób trzeźwe wieczorne rytuały, np. oglądanie seriali, rozmowy telefoniczne.

**Gin i tonic - Izotonik**

Zerwanie z nałogiem wymaga nie tylko uwolnienia się od substancji, ale także od pewnych czynności. **Brakuje Ci szklanki piwa na stole przed telewizorem? Znajdź „trzeźwą” alternatywę.** Jeśli lubisz sport, planuj aktywność wieczorem, a po biegach czy gimnastyce nalej sobie do szklanki napój izotoniczny. Możesz próbować też np. owocowych koktajli, herbat smakowych etc.

**Kac i ból głowy? – Wypoczęty i gotowy**

Pamiętasz poranki po alkoholu? Ból głowy, niechęć do życia, plątaninę smutnych myśli? Kładąc się „na trzeźwo”, wstaniesz w dobrej formie i bez negatywnego nastawienia.