

# Hvor mye blir det egentlig



Vet du hva alkohol gjør med kroppen din ?

**Alkohol er det vanligste rusmidlet i Norge.**

Det er ingen helsegevinster av å drikke alkohol. Isteden kan alkohol forårsake dårlig helse og livskvalitet. Visste du at alkohol gir dårlig søvnkvalitet og hukommelse? Ved å redusere ditt alkoholforbruk får du en stor helsegevinst både på kort og lang sikt!

Alkoholbruk kan medvirke til sykdommer og plager. Gjelder dette deg?

**Snakk med legen din om ditt forbruk!**

