

## Если Вы хотите ограничить употребление алкоголя.....

### Как сказать «Нет», если Вам предлагают выпить?

#### Можно сказать, например:

- Врач посоветовал мне ограничить употребление алкоголя.
- Я лучше себя чувствую, когда пью меньше.
- Я лучше выгляжу, когда пью меньше.
- При моих таблетках пить совсем нельзя.
- Я решила бросить.
- Дала себе слово не пить больше 3 бокалов.
- Мне нельзя из-за желудка (или другой проблемы здоровья).



© Исследовательская группа профилактики ФАС, 2008 <http://www.netfas.net/>

---

### Если Вы беременны и кто-то предлагает Вам выпить, знайте – алкоголь предлагается и Вашему ребенку.

#### Что я могу сказать?



#### Найдите достойный ответ:

- Нет, спасибо, мой малыш еще слишком мал, чтобы пить.
- Я ем за двоих, а не пью.
- Нет, даже пиво и вино могут повредить моему малышу.
- Спасибо! Мы с маленьким с удовольствием выпьем минеральную воду или сок.
- Нет, спасибо. Я не пью, беременным пить нельзя.

© Исследовательская группа профилактики ФАС, 2008  
[www.netfas.net/](http://www.netfas.net/)