Más vida.
Menos resacas.

Beneficios de beber menos

Incluso los pequeños cambios pueden conducir a mejoras significativas. No es necesario dejar de beber por completo para empezar a sentirse mejor.
Estos son algunos de los beneficios que suelen mencionar las personas: algunos se notan rápidamente y otros se van acumulando con el tiempo.

A corto plazo (de 1 a 7 días)

Mejora del sueño – se duerme más rápido, se permanece dormido más tiempo y se despierta con más energía.

Más energía – sin el alcohol en su sistema, su cuerpo comienza a recuperarse casi de inmediato.

Mejor hidratación – beber menos alcohol significa que su cuerpo retiene más agua, lo que ayuda a la concentración y al estado de ánimo.

Estabilidad del estado de ánimo – el alcohol puede amplificar la ansiedad o la tristeza. Beber menos ayuda a mantener las emociones más estables.

A mediano plazo (de 2 a 6 semanas)

Mayor concentración – la confusión mental desaparece, la toma de decisiones se vuelve más fácil y es posible que se sienta más productivo.

Digestión más saludable – el intestino y el hígado comienzan a recuperarse, lo que a menudo conduce a una mejor digestión y apetito.

Mejora del aspecto físico – la piel luce más saludable, las ojeras se atenúan y la inflamación disminuye.

Más tiempo – las mañanas se sienten más largas, los fines de semana no se desperdician y se encuentra haciendo más de lo que le gusta.

A largo plazo (2 meses o más)

Mejores relaciones – es posible que note más paciencia, presencia y facilidad con las personas de su vida.

Ahorro económico – el costo del alcohol va sumando. Reducir el consumo a menudo libera dinero para otras cosas.

Inmunidad más fuerte – su cuerpo se vuelve más resistente a los resfriados y las enfermedades a medida que su sistema se recupera.

Mejora de la salud del hígado – dar un respiro al hígado ayuda a que funcione mejor y reduce el riesgo de enfermedades a largo plazo.

Mayor conciencia de uno mismo – con menos aturdimiento y más claridad, muchas personas se sienten más en sintonía consigo mismas.

La experiencia de cada persona es diferente, pero la mayoría dice que no se daba cuenta de lo que estaba perdiendo, hasta que empezó a recuperarlo.

¿Está listo para ver cómo podría resultar para usted? Empiece con un pequeño cambio. Vea qué obtiene a cambio.

Consulte más estadísticas y descubra cómo ayuda reducir el consumo:
Visite LiveMoreNM.org/alcohol-stats | O llame en cualquier momento: 833-796-8773