



OHI DENA EDATEA GEHIEGI IZAN DAITEKE

Ezagutzen dituzu zure mugak?

BEBER LO NORMAL PUEDE SER DEMASIADO

¿Conoces tus límites?



www.ohidenaedatea.nafarroa.eus
www.beberlonormal.navarra.es

EDARI UNITATEAK (EU) / UNIDADES DE BEBIDA (UBE)



URA /
FRESKAGARRIA
AGUA /
REFRESCO

0 eu-ube



BASOKADA
BAT ARDO
VASO DE
VINO

1 eu-ube



KAINA BAT
GARAGARDO
CAÑA DE
CERVEZA

1 eu-ube



GARAGARDO
HERENA
TERCIO DE
CERVEZA

1,5 eu-ube



KREMA /
LIKOREA
CREMA /
LICOR

2 eu-ube



RONA / VODKA
GINEBRA...
RON / VODKA
GINEBRA...

2 eu-ube

ZURE OSASUNERAKO EZ GAINDITU / PARA TU SALUD NO SOBREPASAR



4 eu-ube Egunero / Todos los días 2 eu-ube

6 eu-ube Egun jaikinetan / Días puntuales 4 eu-ube



**ALKOHOLIK GABEKO BESTA, AUKERA HOBEBERIK EZ DA!
DISFRUTAR LA FIESTA SIN ALCOHOL ES UNA BUENA OPCIÓN**



www.ohidenaedatea.nafarroa.eus
www.beberlonormal.navarra.es

Nafarroako
Gobernua  Gobierno
de Navarra