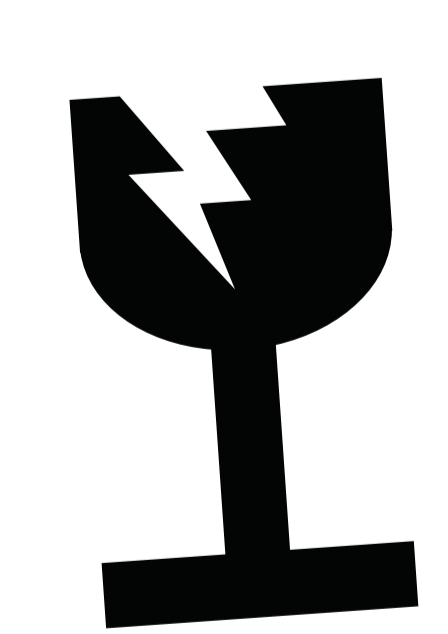


***Meil oli sõpradega kombeks reede õhtuti väljas pidu panna. Aga see ammendas ennast, nõme ju iga nädalavahetus pohmakat põdeda. Nüüd on meil uus traditsioon: saame kokku laupäeviti ja teeme sporti. Suusatame, sõidame ratast... Viimati olin nii heas vormis sõjaväest tulles. Igal juhul järgmise aasta eesmärk on Tartu Maraton.***

**Artur, 28**



**Alkoinfo.ee**

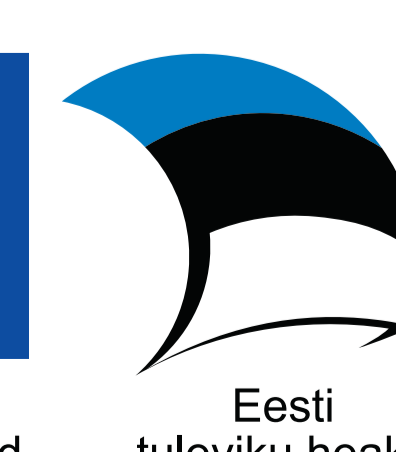
**Vähem on parem**



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



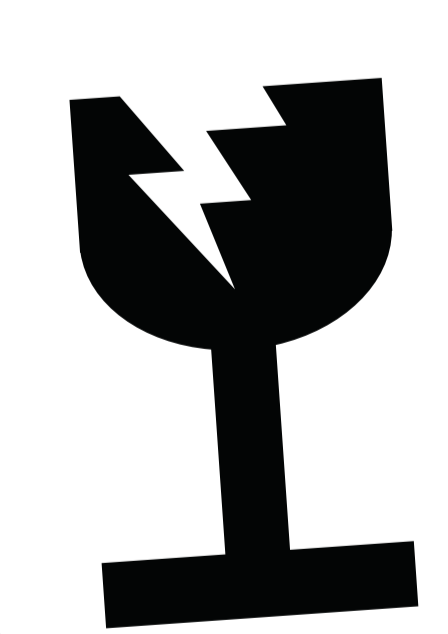
Europa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

**See tundus nii äge – klubid, melu, tants  
hommikuni... Hiljem tulid afterparty'd,  
siidrid-kokteilid, et leevendada pohmelli ja  
hirmu ummikusse jooksnud elu pärast.  
Õnneks pani sõbranna mulle aru pähe.  
Tänu tema veenmisele otsustasin ülikoolis  
õppimist jätkata ja mõistsin, et peolt peole  
käimine pole kvaliteetaeg.  
See oli tähtsaim valik mu elus.**

**Maria, 24**



**Alkoinfo.ee**

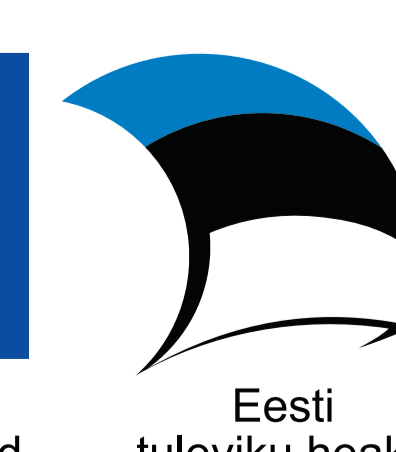
**Vähem on parem**



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



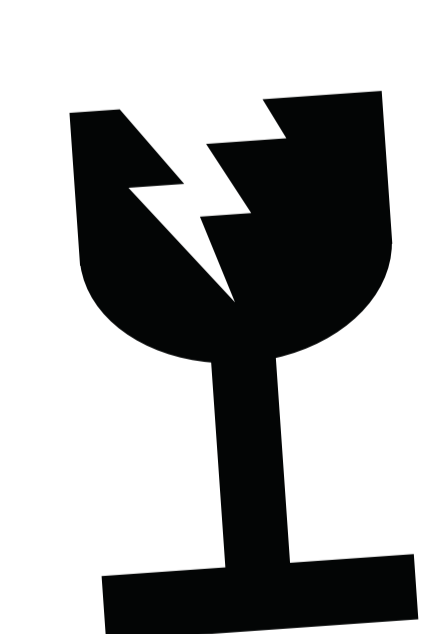
Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

***Varem vaatasin õhtuti telekat ja jõin.  
Töölt tulles avasin õlle, maandusin  
tugitooli ja vajutasin „play“.  
See oli mu päeva tipphetk. Nüüd on mul  
lapsed ning taoliseks „lõõgastumiseks“  
pole aega. Õhtul on vaja minna rattaga  
sõitma või ujuma... Pidevalt on tegemist,  
kuid see ei väsita. Hea on olla etem  
eeskuju kui teleka ees tiksuv õllesõber.***

**Mark, 38**



**Alkoinfo.ee**

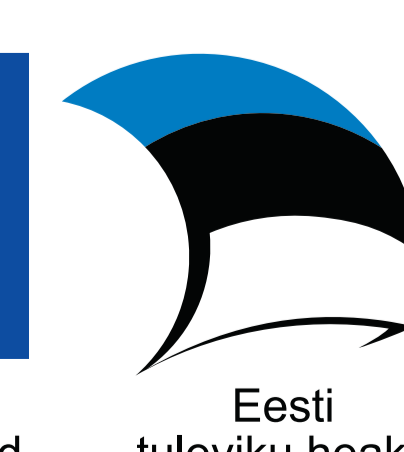
**Vähem on parem**



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



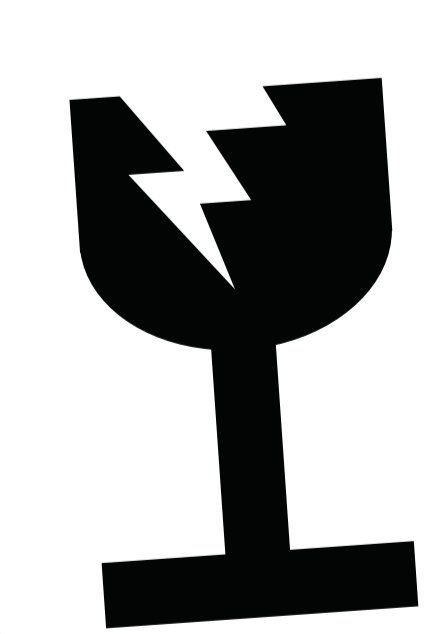
Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

**Mulle meeldis veini nautida – paar pokaali, vahel isegi pudel õhtu kohta. Sellest sai mu lemmikrituaal pärast rasket päeva, kui lapsed lõpuks magama jäid. Mulle meeldis ka hommikuti puhanud olla, sest hea välimus on mulle väga oluline. Ükskord peeglisse vaadates avastasin aga, et sage veinijoomine ja ilu ei käi kokku.. Ma tegin valiku.**

**Jana, 35**



**Alkoinfo.ee**

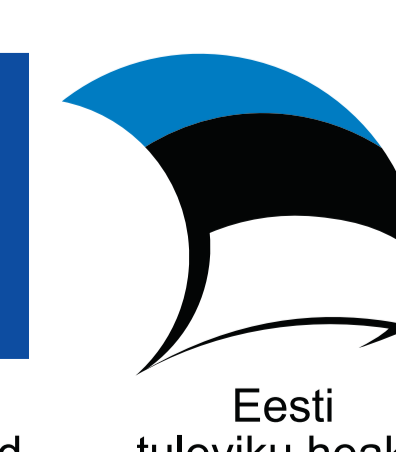
**Vähem on parem**



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



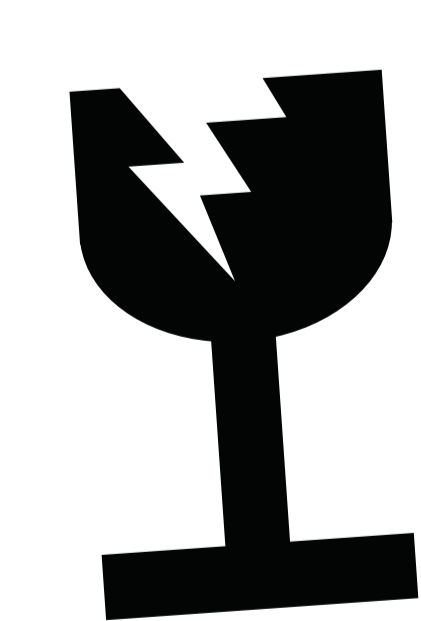
Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

***Vabal ajal sõidan off-road'i. Väga raju on ja vahel ohtlik ka. Ühe sõbraga juhtus nii, et sattus eluks ajaks ratastooli. Läks täis peaga rallima ja pani bambusesse. Pärast seda mina enam ei joo. Sest mulle meeldib ekstreem. Ma tahan end proovile panna sellistes olukordades, kus pole eksimisruumi. Alkohol aga muudab su kobaks. Sa teed vea – sa kaotad. Ma ei ole kaotaja tüüp.***

**Peter, 26**

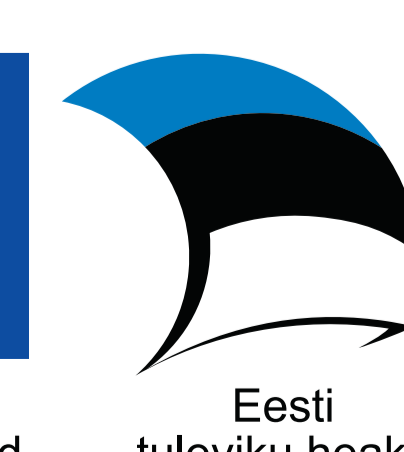


**Alkoinfo.ee**

**Vähem on parem**



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

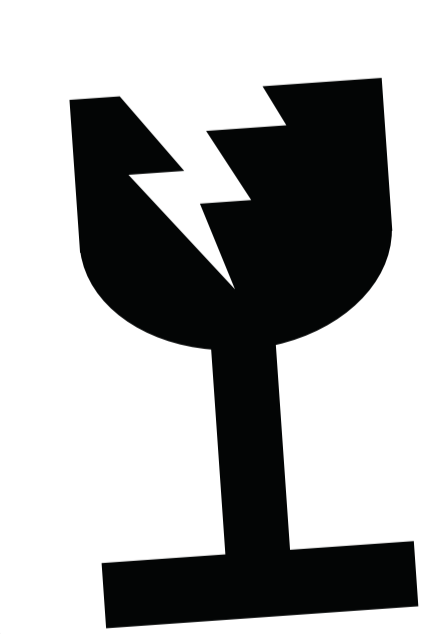


Europa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti  
tuleviku heaks

***Ma pole padukarsklane. Pidudel ikka võtan  
klaasi või paar. Kuid mitte kunagi nii  
palju, et ei saaks väsimuse või pohmaka  
tõttu hommikul metsa pildistama minna.  
Lihtsalt minu kirg on fotograafia, mitte  
alkohol. Tahan tajuda elu alati kõige  
eredamal kujul. Alkohool teeb pildi  
häguseks ja tõmbab aku tühjaks.***

**Erik, 21**



**Alkoinfo.ee**

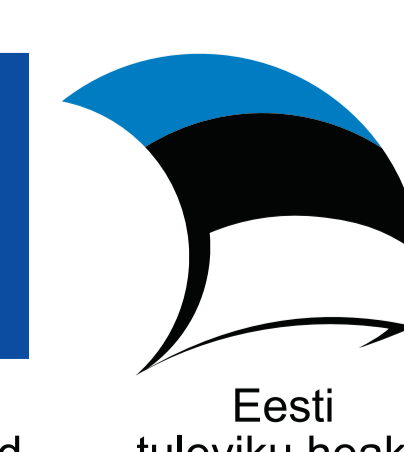
**Vähem on parem**



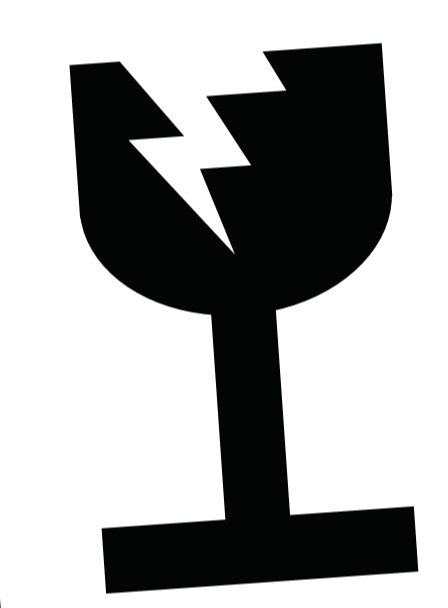
**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



[Alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee)

Vähem on parem

# LOED RAAMATUT VÕI TAARAT?



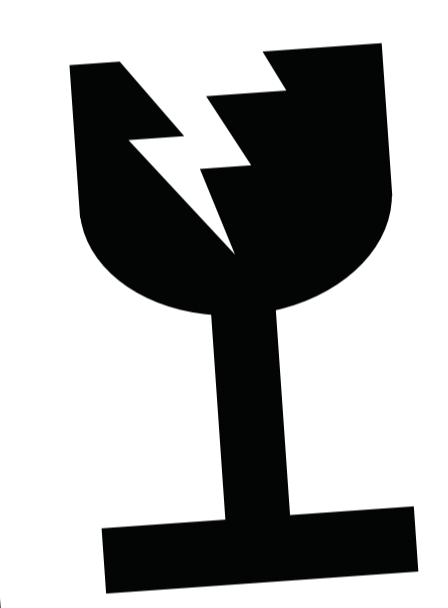
Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



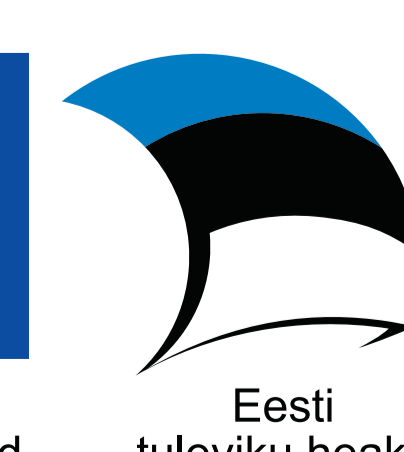
[Alko.info.ee](https://alko.info.ee)

Vähem on parem

# ÕNNEKS POLE PROMILLE VAJA



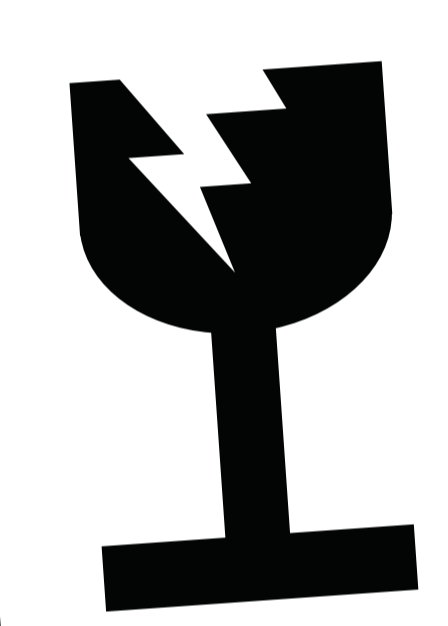
Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti  
tuleviku heaks





[Alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee)

Vähem on parem

# TIMMID ÕLUT VÕI SPORTLIKKU VORMI?



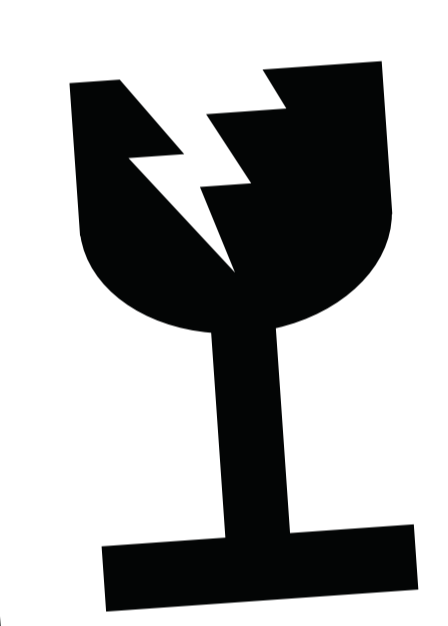
Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



[Alkoinfo.ee](https://alkoinfo.ee)

Vähem on parem

# TÄIDAD UNISTUST VÕI JÄRGMIST POKAALI?



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks