JE LEEFSTIJL ALS MEDICIJN · ALCOHOL

Stoppen of minderen met alcohol in 7 stappen

Geen of minder alcohol geeft je meer energie, een betere slaap en een helderder hoofd. Zo pak je het stap voor stap aan.

1. **Krijg inzicht in je drinkgedrag**
   Houd een tot twee weken bij wat je drinkt, wanneer je drinkt en waarom. Zo zie je je patroon.

2. **Onderzoek je waarden en maak je motivatie helder**
   Bedenk wat minderen of stoppen je oplevert en wat je echt belangrijk vindt. Dat helpt op moeilijke momenten.

3. **Leer jezelf beter kennen**
   Kijk terug op eerdere pogingen. Welke gedachten en situaties laten je toch drinken? Bereid je daarop voor.

4. **Bepaal of je helemaal stopt of gaat minderen**
   Helemaal stoppen is voor je gezondheid het beste, maar minderen levert ook al veel op. Drink je al langere tijd veel? Stop dan niet in één keer, maar overleg eerst met je huisarts.

5. **Zoek uit of je hulp wilt**
   Je kunt zelf aan de slag met een app of cursus. Of je zoekt hulp bij je huisarts, een praktijkondersteuner of een zelfhulpgroep.

6. **Stel een SMART-doel**
   Maak je doel concreet en haalbaar. Bijvoorbeeld: een maand alleen in het weekend drinken, met maximaal twee glazen per dag.

7. **Maak een duidelijk plan**
   Bedenk wat je doet in plaats van drinken, wat je doet als het een keer misgaat en wie je kan helpen.

ONTHOUD Verandering gaat met vallen en opstaan. Lukt het een keer niet? Pak je doel de volgende dag gewoon weer op.

Je Leefstijl als Medicijn jeleefstijlalsmedicijn.nl

Gebaseerd op het artikel "Stoppen of minderen met alcohol? Zo doe je dat in 7 stappen" op jeleefstijlalsmedicijn.nl.

Scan voor het artikel