

Essere un modello per quanto riguarda l'alcool

Come monitore, tu sei un modello (<https://www.coolandclean.ch/it/themen/leiter-team/Wie-w-hlen-Menschen-Vorbilder->) per i giovani.

- Rifletti sul tuo consumo di alcool.
- Dopo l'allenamento o le competizioni sportive, dissetati con bevande analcoliche.
- Dopo l'allenamento o le competizioni sportive, non bere alcool in presenza di adolescenti.
- Sostieni quei giovani che non vogliono bere alcool.

Maggiori informazioni sull'argomento:

[Scegliere i giusti modelli \(https://www.coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Die-richtigen-Vorbilder-w-hlen\)](https://www.coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Die-richtigen-Vorbilder-w-hlen)

[Pressione di gruppo verso l'alcool \(https://www.coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Gruppendruck-bei-Alkohol\)](https://www.coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Gruppendruck-bei-Alkohol)

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>