



O QUE ACONTECE COM NOSSO ORGANISMO QUANDO CONSUMIMOS BEBIDAS ALCÓOLICAS?



@clinicametavita

O consumo de álcool é aceito pela sociedade, sendo visto de forma diferenciada, quando comparado com as demais drogas.

Quando o uso é excessivo passa a ser um problema, pois o consumo inadequado é um importante problema de saúde pública.

Além disso para você que é praticante de atividades físicas, não é interessante o consumo de álcool., pois...



PERCENTUAL DE ÁLCOOL NAS BEBIDAS



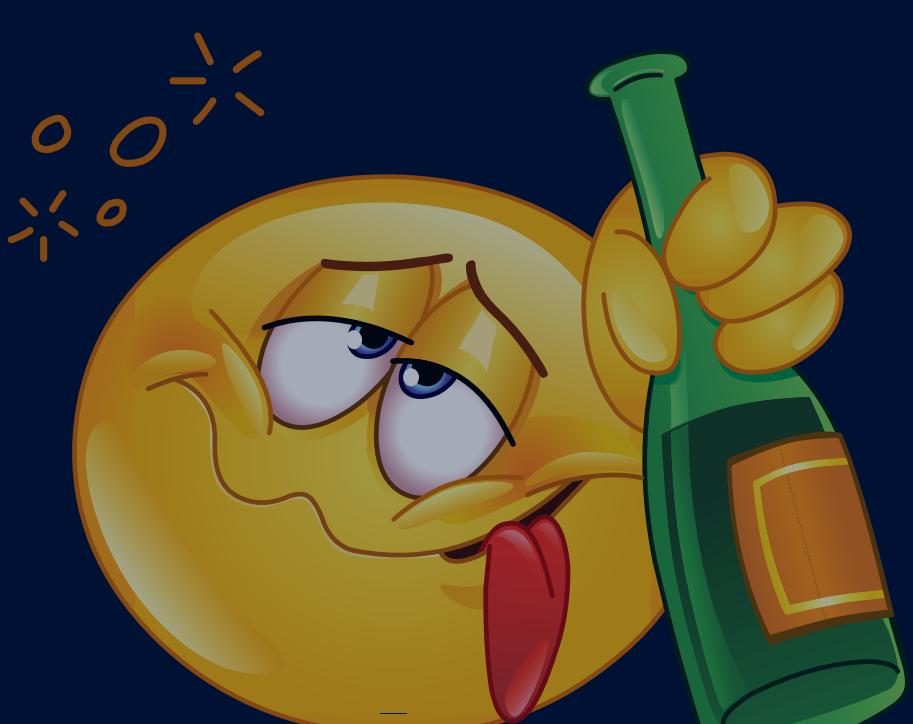
INICIALMENTE O ÁLCOOL CAUSA

Euforia
Desinibição
Sociabilidade
Loquacidade (maior facilidade para falar)



Com o aumento da dose os efeitos passam a ser:

Depressivos
Falta de coordenação motora
Diminuição sensitiva
Descontrole
Sono
Coma (denominado coma alcóolico).



METABOLISMO X ÁLCOOL

A absorção do álcool ocorre através do estômago (20%), e no intestino delgado (80%).

A concentração máxima no sangue é atingida entre 30 à 90 minutos, pois é rapidamente distribuído por todos tecidos e líquidos corporais.



METABOLISMO X ÁLCOOL

O consumo excessivo de álcool poderá levar à doenças em todos os órgãos do corpo humano, como o estômago, o fígado, o coração e o cérebro.

Além disso o álcool está relacionado à doenças como:

- cirrose
- gastrite
- polineurite
- anemia
- pelagra
- úlceras cutâneas



Ainda pode causar deficiência de vitaminas B1, B2, B6, B12 e C.



EFEITO DO ÁLCOOL PARA PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA



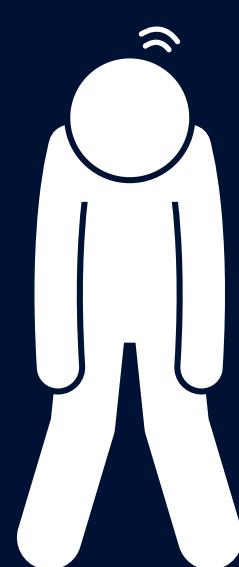
REDUÇÃO DE
VELOCIDADE



INTERFERE NA ABSORÇÃO
DE NUTRIENTES



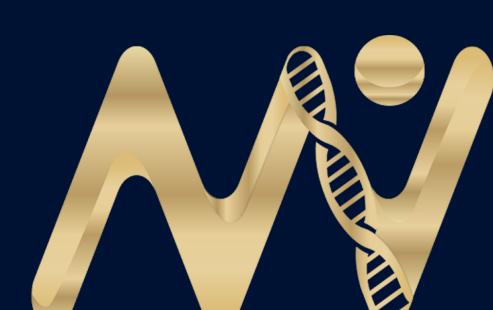
DIMINUIÇÃO NA
POTÊNCIA



DIMINUIÇÃO
DE FORÇA



CAUSA DESIDRATAÇÃO
POR ESTIMULAR A
DIURESE



OI, TUDO BEM?

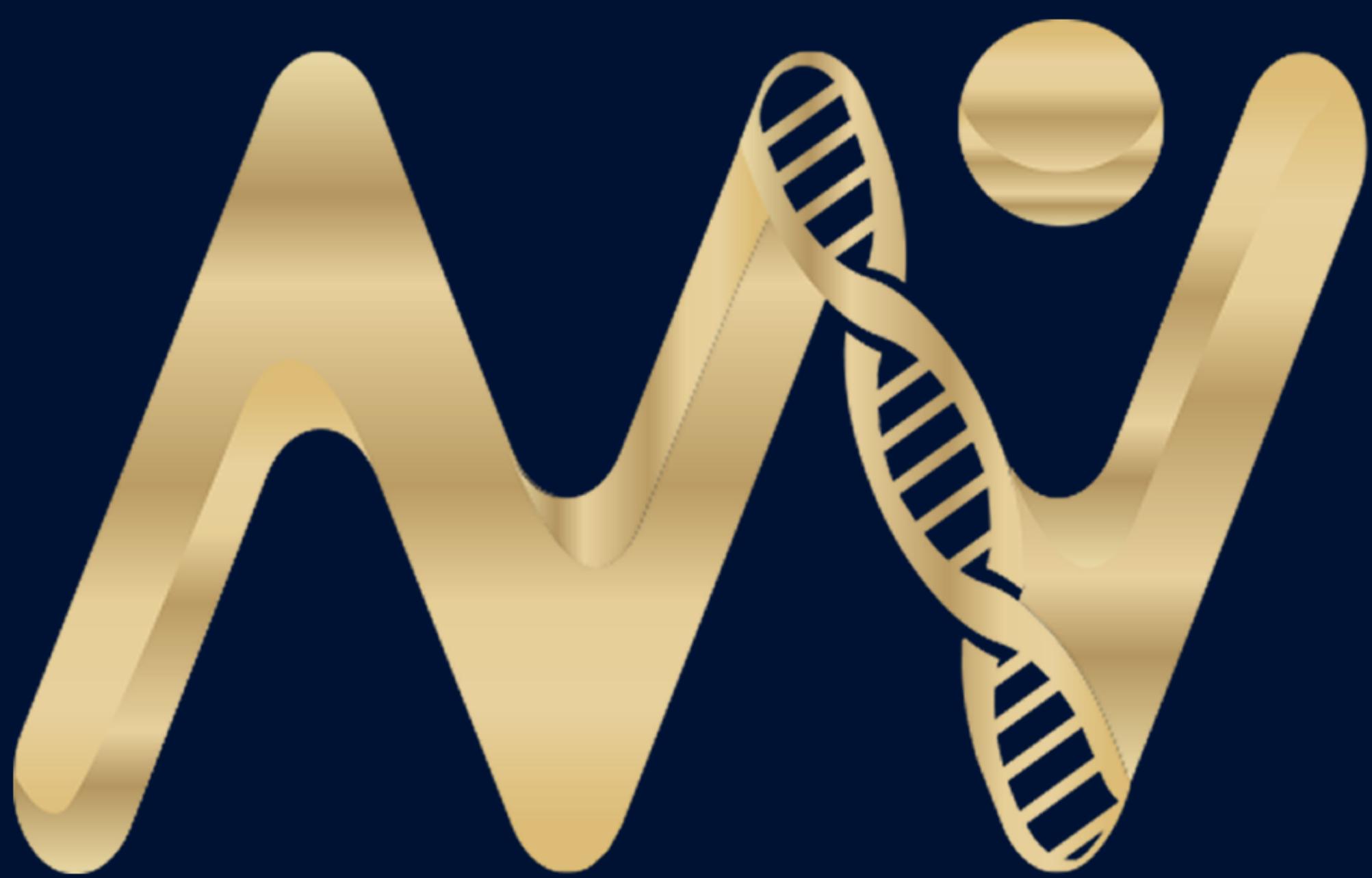
Se você não nos conhece, muito prazer! Somos a MetaFamily, os membros da Equipe MetaVita, uma equipe super diferenciada. Acreditamos que de nada adianta você deixar de viver a vida que tem hoje e deixar de comer seus alimentos preferidos para atingir seus resultados e logo após, descontar sentimentos negativos (estresse, ansiedade, tristeza...) na comida. Isso pode te prejudicar tanto emocionalmente quanto na sua meta pessoal, seja ela melhorar a definição corporal, corrigir algumas desordens típicas femininas, melhorar o desempenho na corrida ou se tornar o destaque do seu time de futebol.

Ensinamos diariamente nossos MetaFriends que é possível ter o resultado que você deseja mesmo que você queira aproveitar o final de semana com os amigos ou com a família, curtindo em um barzinho da Emília Marengo ou comendo uma pizza na Bráz.



FICOU COM ALGUMA DÚVIDA? VEM BATER UM PAPO COM A GENTE. BASTA CLICAR NA NOSSA FOTO! :)

[@CLINICAMETAVITA](#)



@clinicametavita