

# TISSUTTELU

NOSTAA VERENPAINETTA JA  
HUONONTAA UNEN LAATUA



ALKOHOLI ON KEHNO APU  
STRESSIN LIEVITTÄMISEEN.

**#tarviinkomätän**



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN  
JÄRJESTÖVERKOSTO

Lue lisää vinkkejä alkoholin käytön vähentämiseen [ept-verkosto.fi/tarviinkomätän](https://ept-verkosto.fi/tarviinkomätän)