

# Kokeile *uusia* juttuja



## Tiesitkö tämän?

### Tipattoman hyödyt:

- + Unenlaatu paranee
- + Energiataso paranee
- + Vireystila paranee
- + Keskittymiskyky paranee
- + Mieliala kohentuu
- + Rahaa säästyy
- + Voi haastaa itsensä
- + Voi kokeilla uutta
- + Painonhallinta helpottuu
  - Alkoholit sisältää runsaasti kaloreita
- + Ei krapulaa tai morkkista
- + Keho voi paremmin
  - Krapula ja alkoholi kuormittavat tervettä kehoa mm. nostamalla verensokerin heilahteluja, rytmihäiriöitä, suolisto-oireilua, maksa ja munuaiset kuormittuvat jne.
- + Iho paranee
  - Rasvoitus ja finnit vähenevät

### Tipattoman haitat

- Tietyt tuotteet jäävät pois määrääjäksi
- Voi olla yllättävän haastava

Kirjaa alle omat vinkkisi:

## Oletko kokeillut *tipatonta*?

kyllä  en

Kuinka usein käytät alkoholia?

\_\_\_\_\_

Millaista tipattomalla on ollut?

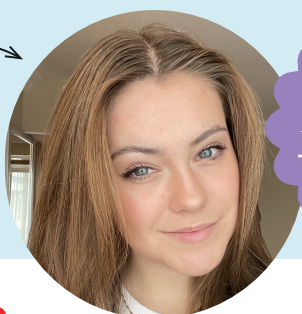
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mitä hyötyjä tai haittoja huomasit?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Suosikki-  
virkkeesi:

Ensi  
kerran  
Tipattomalla.



Suosikki-  
virvoke:  
Vitamiinivesi

## Emma 23 v

Instagram @emmanopanen TikTok @emmanopanen

**Alkoholi maistuu:** Harvoin

### Mikä sai sinut Tipattomalle?

Itse käytän alkoholia tosi harvoin, mutta halusin silti haastaa itseni ja siinä samalla myös rohkaista muita kokeilemaan!

### Parasta Tipattomassa?

Sen tajuminen, että hauskaa voi pitää myös ilman alkoholia!

### Vinkit Tipattomalle?

Asenne ratkaisee, bileissäkin voi olla hauskaa vaikka olisikin selvinpäin! Aina voi kokeilla, ehkä selvinpäin onkin jopa haus Kempaa!

Ensi  
kerran  
Tipattomalla.



Suosikki-  
virvoke:  
Kivennäisvesi

## Atso 24 v

Instagram @atsotillgren TikTok @atsotillgren

**Alkoholi maistuu:** Juhlailanteissa

### Mikä sai sinut Tipattomalle?

Itse en ole ollut koskaan tipattomalla. Haluan itse kokeilla miten alkoholiton ajanjakso vaikuttaa omaan hyvinvointiin vai vaikuttaako ollenkaan? Haluaisin myös rohkaista muita ihmisiä kokeilemaan päihtetöntä ajanjaksoa.

### Parasta Tipattomassa?

Mielen selkeys, krapulattomat päivät ja arjen ns. katkeamattomuus. Unet pysyy hyvänä sekä treeni kulkee.

### Vinkit Tipattomalle?

Keksi tipattoman rinnalle myös jokin muu tavoite. Esim Cooperin testin tuloksen parannus. Juokset Cooperin tipattoman alussa ja tipattoman lopussa. Teet itsellesi juoksuohjelman ja pysyt siinä. Tipattoman jälkeen yllätät itsesi tuloksella. :)

On  
kokeillut  
Tipatonta.



Suosikki-  
virvoke:  
SoulMate  
Lime Mint

## Wilma 29 v

Instagram @sobermimmi @wilma.helmi TikTok @sobermimmi @wilma.helmi

**Alkoholi maistuu:** Ei ollenkaan

### Mikä sai sinut Tipattomalle?

Oon pitänyt elämässä satunnaisia tipattomia kausia, koska oon halunnut pitää taukoa alkoholin juomisesta, kyseenalaistaa omia juomatottumuksia ja voida niiden myötä paremmin. Tällä hetkellä tipattomat ei ole mulle enää satunnaisia jaksoja, vaan raittiudesta on tullut pysyvä elämäntyyli kohta neljättä vuotta.

### Parasta Tipattomassa?

Parasta tipattomassa on se, et voi kelaata omaa suhdettaan alkoholiin – tuoko se jotain lisäarvoa vai ottaako se enemmän kuin antaa? Oon tehnyt tipattomilla paljon ajatustyötä, aloittanut uusia harrastuksia ja muuttanut pysyvästi omaa alkoholin käyttöä. Parasta on ollut saada elämään enemmän positiivisia ja mielekkäitä asioita, vaikka tipattomalla voi joutua myös käsittelemään vaikeita asioita. Sunnuntaiamuun herääminen ilman krapula-ahdistusta on myös tosi jees!

### Vinkit Tipattomalle?

Ota tipaton vastaan positiivisena asiana, joka voi mahdollistaa muutoksia ja parempaa hyvinvointia ja mielenterveyttä. Huippua on, jos korkki pysyy kiinni, mut sitäkin tärkeämpää on oma ajatustyö ja se, että tietoisesti miettii miksi haluaa vähentää tai lopettaa. Mieti, et mitä hyvää raittiimmassa elämässä olisi just sulle. Tipatonta voi lähestyä myös sober curious -ilmiön innoittamana.

”  
Parasta tipattomassa on  
se, et voi kelaata omaa  
suhdettaan alkoholiin.”

On  
kokeillut  
Tipatonta.



Suosikki-  
virvoke:  
Villivadelma  
kivennäisvesi

## Sana 33 v

Instagram @sanavirallinen TikTok @sanavirallinen  
www.sanamusic.net

**Alkoholi maistuu:** Ei ollenkaan

### Mikä sai sinut Tipattomalle?

Taustalla on alkoholiongelma, ja olen ollut raittiina nyt jo yli 8 vuotta.

### Parasta Tipattomassa?

Selvinpäin on siistimpää! Hauskaa voi pitää, mutta ilman morkkista tai ahdistusta, muistaa illan tapahtumat ja jää rahaa muuhunkin.

### Vinkit Tipattomalle?

Keskity itseesi ja omaan hyvinvointiisi.