**Что НЕ СЛЕДУЕТ делать во время и после застолья**

1. Есть сливочное масло перед употреблением алкоголя - после растворения масляной оболочки весь алкоголь окажется в крови одновременно, что может привести к коме.
2. Употреблять алкоголь до начала торжества, смешивать разные виды алкоголя или запивать алкоголь сладкой газировкой - все это усилит опьянение и похмелье с утра.
3. Пить на ночь после застолья много воды - это может вызвать отёк мозга.
4. Употреблять алкоголь на следующий день после торжества - это усилит интоксикацию организма. Два дня подряд любые дозы алкоголя принимать не стоит. Печени для переработки любой дозы алкоголя нужны как минимум сутки, поэтому, начиная выпивать вновь до выведения алкоголя из организма, печень получает дополнительную нагрузку.
5. Заниматься спортом на следующий день - это может привести к остановке сердца.