

ПРОФИЛАКТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ



Служба
здоровья

АЛКОГОЛЬ ОРГАНИЗМУ НЕ ДРУГ

Потребление алкоголя, в особенности чрезмерное, негативно влияет на весь организм. Ухудшаются когнитивные функции (память, речь, и т.д), страдает сердечно-сосудистая система, а также печень и желудочно-кишечный тракт. В долгосрочной перспективе это может привести к тяжелым болезням.



Служба
здоровья

ПРАЗДНИК БЕЗ АЛКОГОЛЯ

Запланируйте праздник, а не застолье.
Продумайте праздничную программу, которая
будет требовать активного участия. Больше
двигайтесь, гуляйте, дышите свежим воздухом.



Служба
здоровья

ПРАЗДНИК ВРЕМЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Отнеситесь к длинным выходным как к возможности укрепить своё здоровье. Начните с занятий физкультурой (зарядка, йога, пробежки, скандинавская ходьба). Оздоровите своё питание, добавьте в него свежих фруктов и овощей. А если у вас есть вредные привычки - самое время от них отказаться.

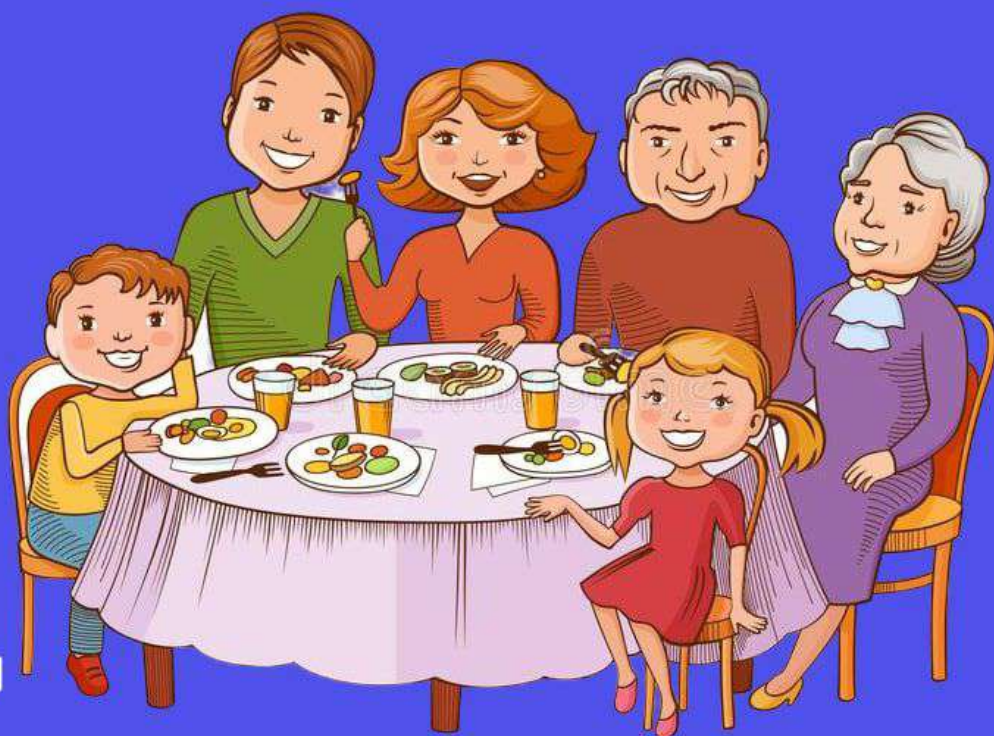


Служба
здоровья



ЖИЗНЬ БЕЗ СПИРТНОГО ПРЕКРАСНА!

Трезвость - это ключ к успеху, это
крепкая семья, это счастливые дети,
это свобода!



Служба
здоровья

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
И СЧАСТЛИВЫ!
С НАСТУПАЮЩИМ
НОВЫМ ГОДОМ!**



**Служба
здоровья**