

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ -

это повторяющееся негативное поведение, которое приводит к ухудшению качества жизни и состояния здоровья.




 Служба здоровья

ОПАСНЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Курение
- Чрезмерное употребление алкоголя
- Гиподинамия (низкая физическая активность)
- Нездоровое питание



 Служба здоровья


ОСТОРОЖНО! МИФ! НИ ВЕЙП, НИ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА НЕ ЯВЛЯЮТСЯ БЕЗОПАСНЫМИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Любой курительный девайс формирует сразу два вида зависимости: психологическую и физическую.

Оказывают влияние на развитие онкозаболеваний, сердечно-сосудистых заболеваний и проблем с легкими.

Вейпы и электронные сигареты не заменяют сигареты и не помогают бросить курить.




 Служба здоровья

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- Улучшение самочувствия и состояния здоровья
- Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений
- Повышение выносливости и работоспособности
- Улучшение цвета лица и состояния кожи
- Будет больше свободного времени
- У вас станет больше денег

Горячая линия по отказу от табакокурения:
вторник и четверг
8(8212)20-10-79

 Служба здоровья



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ежедневно употребляйте 400-500 гр овощей и фруктов.

Постарайтесь снизить количество употребляемой соли, до 5 грамм в день.

Введите в свой рацион орехи - 30 грамм в день.

Употребляйте не более 30 грамм сахара в день.

Не забывайте употреблять рыбу 2 раза в неделю.

Уменьшите потребление красного мяса, особенно переработанного.



 Служба здоровья


ФОРМИРУЙТЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

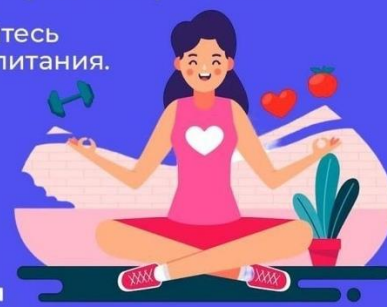
Ежегодно проходите диспансеризацию и профосмотры.

Ежедневно проходите 10 000 шагов.


Откажитесь от вредных привычек.

Придерживайтесь правильного питания.


 Служба здоровья



😞 Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества, которые вызывают зависимость и приводят к тяжёлым заболеваниям.


 Курение и злоупотребление алкоголем — самые опасные вредные привычки, которые приносят огромный вред.

По данным официальной статистики, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.

 Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности — лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

Безопасного табака не бывает **!**

Употребление табака в любом его проявлении абсолютно и не оспоримо вредно для любого организма, особенно для детей и подростков, так как организм ещё не сформирован и находится в стадии активного роста.

 Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна. С каждым днем людей, злоупотребляющих алкоголем становится все больше. Раньше большая часть приходилась на взрослых мужчин. Но на сегодняшний день ситуация в корне изменилась: от алкоголя все чаще становятся зависимы женщины и даже подростки.

Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма.

Помимо того, что он убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих.

Более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.

Пристрастие к алкоголю не проходит бесследно для организма. В первую очередь следует отметить пагубное воздействие на головной мозг, при постоянном употреблении спиртного он начинает постепенно разрушаться – здоровые клетки головного мозга отмирают.

ТРИ ШАГА К ОТКАЗУ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:

Здоровый образ жизни довольно емкое понятие. Но, в первую очередь, это отказ от вредных привычек, среди которых табакокурение и пристрастие к алкоголю или наркотикам занимают первое место.

1 Первый – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.

2 Второй – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап,

независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратитесь к специалистам.

3 Третий этап – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет замечен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма. Специалисты утверждают, что сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки, но уже по истечении этого времени формируется новая привычка — к здоровому образу жизни.

! Помните, только вы создаете то, что вас окружает! Поэтому сначала нужно изменить себя, избавиться от вредных привычек, а уже потом пытаться изменить и других. Для того, чтобы жить счастливой и здоровой жизнью, необходимо раз и навсегда отказаться от того, что может негативно повлиять на вас и вашу семью.

Берегите себя и своих близких, и будьте здоровы!