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

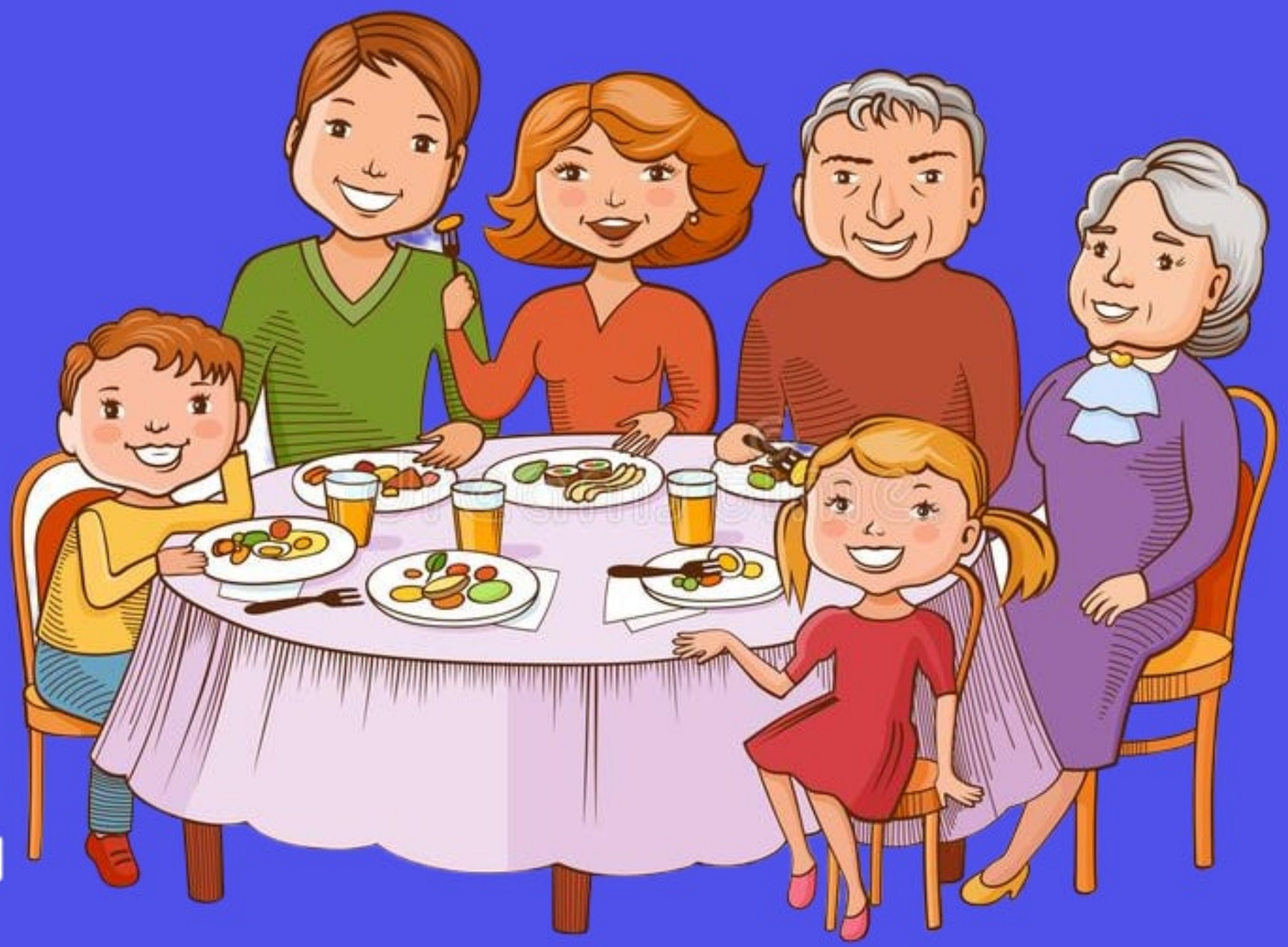
ПРАЗДНИК ВРЕМЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

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