

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



ЖИЗНЬ БЕЗ СПИРТНОГО ПРЕКРАСНА!

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



Служба
здоровья

Будьте осторожны с алкоголем

Спиртные напитки усиливают аппетит,
что часто ведет к перееданию
за праздничным столом

**Помните! Длительное злоупотребление алкоголем
увеличивает риск возникновения:**



онкологических заболеваний



инсультов



инфарктов



тяжелых патологий печени

**Лучшим выбором будет полный отказ
от алкоголя на время каникул**



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

Соблюдайте умеренность в еде

Классические блюда новогоднего стола
можно адаптировать под здоровый рацион



откажитесь от тяжелой, жареной
и жирной еды, включая майонез



не голодайте перед новогодней ночью,
чтобы «оставить место» для всех блюд



сохраняйте умеренность и в каникулы,
несмотря на соблазн есть много
и несбалансированно

