



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье — ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

ЗОЖ — это не только правильное питание, регулярные тренировки и режим сна, но и отказ от вредных привычек. В первую очередь — алкоголя.





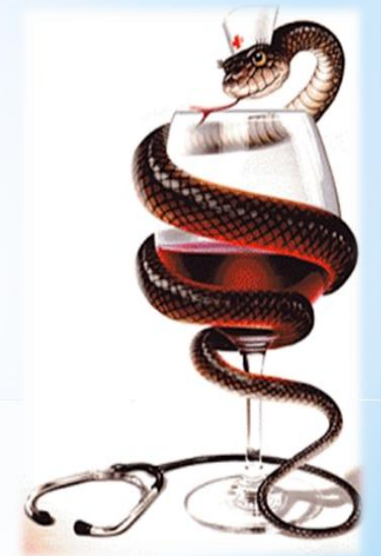
Самая распространенная зависимость

Алкоголизм или проще говоря регулярное употребление спиртных напитков — самая распространенная зависимость в мире.

Большинство людей даже не замечают как подсаживаются на эту иглу, слезть с которой не так просто. Алкоголизм, как и любая болезнь, имеет несколько стадий. На первой, самой легкой, это чисто психологическая зависимость. На последней — физическая. Но это уже крайность, ее мы касаться не будем — здесь нужна врачебная помощь, уколы, капельницы и чаще всего общение с психологом.

Алкоголь

По данным Всемирной организации здравоохранения, по причинам, связанным с употреблением алкоголя, в мире ежегодно умирают около 2,5 млн. человек. от злоупотребления спиртным гибнут больше людей, чем от СПИДа, туберкулеза и войн вместе взятых.





На что влияет алкоголь

Надо понимать, что этиловый спирт губительно влияет на все органы человека. Сильнее всего страдает мозг. Происходит отмирание клеток мозга, которые практически не способны восстанавливаться. Появляются такие симптомы как дезориентация, потеря памяти, депрессия.

Алкоголь – это СТРАШНО!

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ МОЗГ!

КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ СВОЙ СЛЕД...

Алкоголь
Враг общества №1

Как избавиться от алкоголизма

Чаще всего переход на трезвый образ жизни — тяжелое волевое решение. Многим потребуется поддержка близких, некоторым не обойтись без медицинской или психологической помощи.

Первое и главное правило: если отказываешься от спиртных напитков, то окончательно. Никаких «только по праздникам» или «пятница-вечер». Как только алкоголь перестает поступать в организм, начинаются глобальные процессы регенерации организма. В этот момент необходимо:

- * пить большое количество жидкости;
- * наладить правильное питание (ПП);
- * вести активный образ жизни, заниматься фитнесом;
- * принимать сорбенты и мочегонные средства (после консультации с врачом) для вывода токсинов.

Человеческий организм имеет практически неисчерпаемые ресурсы к восстановлению. Но регенерация от алкозависимости — очень тяжелый, долгий и индивидуальный процесс. Много зависит от пола, веса, наличия хронических заболеваний и, конечно же, стажа и регулярности приёма алкогольных напитков. В среднем необходим год для полного восстановления.





Алкоголь и спорт/фитнес

Безусловно, спорт высших достижений и алкоголь категорически несовместимы. Если же речь идёт о занятиях фитнесом — умеренные дозы (бокал сухого вина один-два раза в неделю) серьезного вреда не принесут. Хотя стоит помнить, что спиртные напитки влекут откат физической формы — вы каждый раз будете оказываться на шаг позади. Важно: ни в коем случае не стоит заниматься фитнесом сразу или на следующий день после принятия алкоголя. Это очень опасно для сердца

ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ!

**Ведите здоровый образ
ЖИЗНИ
и будьте здоровы!**

