

Это не пропаганда!



**«Хорошие привычки продлевают жизнь, а
а плохие делают ее приятной?
плохие делают ее
приятной»**

Автор мне неизвестен

**Вредная
привычка = Вредная + Привычка**

**Топ 3 по вредности –
это...**



Табакокурение

Топ 10 болезней, ассоциированных с курением

Рак легкого и других локализаций

Ишемическая болезнь\инфаркт

сердца
Хроническая обструктивная болезнь легких
(ХОБЛ)

Инсульт, атеросклероз сосудов нижних

конечностей
Бронхиальная

астма
Внематочная беременность,

бесплодие
Недоношенность

Сахарный диабет 2 типа

Катаракта, дегенерация

сетчатки
Выпадение зубов, гингивит

И многие, многие другие..

Табакокурение - - не просто вредная



Тест Фагерстрема

I. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?

1. в течении первых 5 минут.  +3
2. через 6 – 30 минут.  +2
3. через 31 – 60 минут.  +1
4. более, чем через 60 минут. 

III. От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?

1. От утренней.  +1
2. От последующей.

V. Когда вы больше курите – утром или на протяжении дня?

1. Утром.  +1
2. На протяжении дня.

II. Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?

1. Да.  +1
2. Нет.

IV. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

1. До 10. 
2. От 11 до 20.  +1
3. От 21 до 30.  +2
4. Более 30.  +3

VI. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?

1. Да.  +1
2. Нет.

**Зависимость –
более 3х
баллов**

максимум - 10

Употребление алкоголя

	Стандартных (ресторанных) порций <u>в неделю</u>
Мужчины	≤ 14
Женщины	≤ 9

Не ежедневно!

Не более чем:

4 порции в день - женщины

5 порции в день - мужчины

Риск:

более 1 порции в день – женщины

более 2 порций в день - мужчины

Стандартная (ресторанная) порция	Пиво (средней крепости)	Вино	Вино (крепленое)	Крепкий алкоголь
Около 12 грамм 100% этилового спирта	0.33 литра (банка)	120 мл	80 мл	40 мл

Как-то так, остальное

**на «Умной пятнице» - а
то**

будет не интересно -)

Главное чтоб анимации работали

...