

## Здоровый образ жизни — это «СТОП ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ»

Нельзя вести здоровый образ жизни и при этом курить, употреблять алкоголь или наркотики. Все это перечеркивает старания сделать организм крепким, и продлить годы жизни.

### Курение одна из самых распространенных вредных привычек

В каждой стране проводятся большие антитабачные компании, но ни одна из них не уменьшила количество курящих.

Сигареты позволяют снять напряжение, успокоиться и расслабиться. Именно их используют люди после стрессовых ситуаций. Но никто не задумывается, что вместе с расслабляющим свойством сигарета наносит непоправимый вред организму.



Во время курения в организм попадает никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода, смолистые и радиоактивные вещества, которые приводят к инсультам, **инфарктам и развитию рака.**

Кроме того, стоит помнить, что от курения больше страдает не сам курильщик, а люди, которые его окружают.

Вышеперечисленные вещества также попадают в здоровый организм члена семьи и вызывают головную боль, головокружение, снижение работоспособности и более серьезные заболевания.

### Алкоголь наносит не меньший вред, чем сигареты

Но самое страшное, что чрезмерное его употребление приводит человека к **деградации.**

Большой вред алкоголь наносит **сердцу**. Мышцы сердца становятся дряблыми, а сокращения — вялыми. При употреблении алкоголя ухудшается обмен веществ, стенки кровеносных сосудов становятся тонкими,

повышается свертываемость крови, в результате возникает инфаркт и развивается атеросклероз.

Алкоголь нарушает работу пищеварительной системы, что в результате приводит к гастриту, язве, злокачественным опухолям и циррозу печени. Страдает дыхательная система и почки. Организм не противостоит вирусным инфекциям.

## **Страшнее алкоголя и сигарет могут быть только наркотики**

О том, что наркотики опасны для человеческого организма говорят все врачи на планете.

В небольших дозах наркотики приносят эйфорию и хорошее настроение — это **обманчивое ощущение!!!** Увеличение дозы делает людей все больше зависимыми от них и быстро **уничтожают** организм изнутри.

Люди, которые употребляют наркотики, **выглядят на 10-20 лет старше своих ровесников, и их жизнь превращается в выживание только ради получения еще одной дозы наркотического вещества.**

Здоровый образ жизни и вредные привычки несовместимы в жизни человека. Они не могут вместе уживаться и пересекаться в человеческой жизни. Человеку придется выбирать между долгой и хорошей жизнью или **смертью в возрасте 40 лет!!!**



# Как приучить себя вести здоровый образ жизни

Вести здоровый образ жизни не сложно, главное сделать первые шаги.

Первый шаг — **это желание.**

Второй шаг — **начать это**  
делать с **СЕГОДНЕШНЕГО** дня.

Третий шаг — **составить список вредных привычек и каждый день**  
избавляться по одной из них.

Четвертый шаг — **все неприятности воспринимать с улыбкой на лице, а**  
**не заливать алкоголем или сигаретой.**

Пятый шаг — **выбрать любимый вид спорта и заниматься ним!**



## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Делая каждый последующий шаг стоит помнить,  
что сегодня **в моде не туфли или одежда от**  
**известных брендов, а лицо и тело,**  
**которое сияет здоровьем.**