

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ЧТО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

- ♦ *Беспокойтесь о здоровье начиная с молодости, есть много болезней, которые проявляются с годами;*
- ♦ *Занимайтесь физкультурой, стараясь проводить максимально много времени на свежем воздухе;*
- ♦ *Имейте активный отдых;*
- ♦ *Спите 8 часов в день, отдых часто лечит лучше любых лекарств;*
- ♦ *Не курите, особенно не пытайтесь спрятаться от жизненных препятствий в мир алкогольного или наркотического опьянения;*



*Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.
Гораций*

**Здоровый образ жизни -
альтернатива вредным
привычкам**



Выбор за тобой



КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА.

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год


РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет


РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



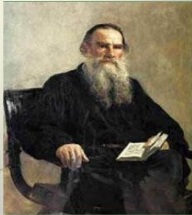
В. Белинский. Пьют и едят все люди, но пьонствуют и обжорствуют только дикари



А. Чехов. Водка белая, но краснит нос и чернит репутацию.



Л. Толстой. Пьянство заглушает голос совести. В этом главная причина самоудурманивания людей. Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты



АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ МОЗГ!



КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ СВОЙ СЛЕД...

ХОЧЕШЬ ТАКИЕ МОЗГИ?

бухай!

instantcms
dermatom.com