

О привычках

Здоровый образ жизни — это «стоп» вредным привычкам. Нельзя вести здоровый образ жизни и при этом курить, иногда употреблять алкоголь или наркотики.

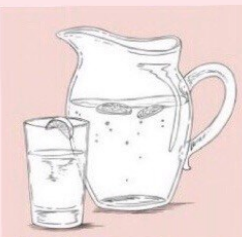
Курение — одна из наиболее распространённых вредных зависимостей. Курение дает иллюзию расслабления и да же эйфории . В этом то и опасность. Но за этим кроется непоправимый вред организму! Во время курения в организм попадает никотин, синильная кислота, аммиак, окись углерода, которые встраиваются в систему обмена веществ организма и незаметно приводят к тяжелой интоксикации, а в последствии к инсультам, инфарктам и развитию онкологии.

Алкоголь наносит не меньший вред. Чрезмерное употребление алкоголя постепенно приводит человека к деградации. Но в первую очередь страдает сердечно-сосудистая система, из-за чего возникает риск инфарктов и инсультов. Возможно именно из-за большого % людей с зависимостями на 1 месте в России смерть от инсультов и инфарктов. Более того 90% мужчин , страдающих алкоголизмом и злоупотребляющих не способны зачать ребенка, меняется работа всей гормональной системы !

Страшнее алкоголя и сигарет могут быть только **наркотики**. В небольших дозах они вызывают непродолжительное состояние эйфории, увеличение дозы приводит к появлению наркотической зависимости. А отказ от них вызывает тяжелейшее состояние человека. Вот почему начав их употребление наркотиков не так то легко бросить. Эта особенность всех зависимостей.

Полезные привычки

(на каждый день)



пей больше воды

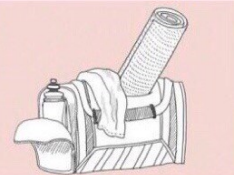


больше двигайся

спи не меньше восьми часов в день



занимайся спортом



Используй правило:

21/90

-21 день, чтобы сформировать новую привычку

-90 дней, чтобы создать нового себя

