



# О привычках

**З**доровый 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**

