

## АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ИЛИ 20 ФАКТОВ О ТОМ, ЧТО И КАК НАДО ЕСТЬ



**1. Еда нужна для жизни.** Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

**2. Питайтесь полноценно.** Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

**3. Разнообразьте рацион.** Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.

Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

**4. Ешьте чаще.** Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

**5. Углеводы жизненно важны.** Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу.

Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся

в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

**6. Углеводы простые и медленные.** В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

**7. Меньше сахара.** Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно.

Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат.

Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал.

Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

**8. Ешьте больше цельнозерновых продуктов.** В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям.

Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

**9. Белки должны быть всегда.** Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

**10. Жиры нельзя полностью исключать.** Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем.

Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

**11. Жиры надо ограничивать.** Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы.

Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

**12. Сократить жиры в питании довольно просто.** Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое.

Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира. Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке.

Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

**13. Не менее 600 г фруктов и овощей в день.** Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты — витамина С — в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р».

Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически — так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно употребляйте зеленые и оранжевые овощи — в них содержатся флавоноиды — природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

**14. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.** В жирной рыбе — скумбрии, сельди или семге — много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

**15. Включите в рацион молочные продукты.** Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 — из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника.

Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

**16. Учите детей правильному питанию.** Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

**17. Лишний вес: избыток питания или недостаток движения.** Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса.

В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.

**18. Проверить свой вес просто.** Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс тела (ИМТ) по специальной формуле.  $ИМТ = \text{масса тела в килограммах} / (\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах})$ . Или просто внесите свои данные в калькулятор на сайте [Takzdorovo.ru](http://Takzdorovo.ru). Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

**19. Количество калорий зависит от вашего образа жизни.** Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка.

Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.

**20. Здоровое питание – это просто и недорого.** Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

**«Горячая линия» по вопросам здорового питания: 8-800-200-0-200 (из любого региона Российской Федерации звонок бесплатный).**

По материалам сайта:

<http://www.takzdorovo.ru>

## Мифы и правда об алкоголизме



Если заболевание хроническое и трудноизлечимое, оно неизбежно обрастает всякого рода слухами и домыслами.

Это относится и к хроническому алкоголизму, для которого наука еще не нашла **стандартной и однозначно эффективной схемы лечения**.

Но заблуждения чаще всего приводят к тому, что болезнь прогрессирует, а лечение не приносит нужного результата. Какие «алкогольные» мифы наиболее опасны?

Об этом корреспонденты Takzdorovo.ru попросили рассказать сотрудника Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России, кандидата медицинских наук Алексея Надеждина.

**Миф: Алкоголизм неизлечим**

«Надо понимать, какие конкретные цели ставятся: сделать нервную систему алкоголика такой же, как до самой первой рюмки или сделать так, чтобы человек не пил?» — уточняет Надеждин.

### **Самодиагностика**

Множество людей, имеющих проблемы с алкоголем, не признают себе в этом до последнего, и прекратить злоупотребление алкоголем самостоятельно становится сложно. [Проверьте свое состояние](#) с помощью несложного теста.

Первое — невозможно, ведь необратимые изменения в мозге под действием алкоголя уже произошли, и никакому лечению они не поддадутся.

А вот второе вполне реально: **современные методы лечения** позволяют добиться не только длительного воздержания от алкоголя, но и абсолютно полноценной и совершенно трезвой жизни на многие десятилетия.

### **Миф: Лечить можно только бытовых алкоголиков — если человек спился, ему никак не помочь**

Терапевтическое лечение алкоголизма можно начинать в любое время. Но при этом нельзя недооценивать стадию заболевания. Ведь даже небольшое злоупотребление алкоголем может очень быстро превратиться в серьезную проблему.

**Алкоголизм лечится на любой стадии.** Однако, чем сложнее ситуация, тем больше времени и сил уходит на лечение.

«В нашей практике есть случаи, когда алкоголики с многолетним стажем, потерявшие практически все в жизни, становились абсолютными трезвенниками, которые очень ценили свою новую жизнь — рассказывает Надеждин. — И нередко алкоголизм на начальной стадии развивался так, что нельзя было помочь даже человеку, осознающему свою проблему. Алкоголизм — это всегда серьезно, независимо от стадии».

### **Миф: Лечение алкоголизма — только медикаментозное**

Алкоголь требует только [комплексного подхода](#) — сочетания психотерапевтических методов и медикаментозного лечения. Это заболевание плохо поддается лечению, потому что алкоголик себя больным не считает и лечиться не хочет.

Самостоятельно найти мотивацию для лечения алкоголизма очень трудно. Чтобы человек смог признать себя больным алкоголизмом, требуется длительная и тщательная работа психотерапевта, помощь близких или групп поддержки. И только когда алкоголику помогают осознать свою проблему и действительно **начинает хотеть вылечиться**, медикаменты работают и приносят пользу.

### **Миф: Алкоголизм можно вылечить внушением или гипнозом**

Если алкоголик хорошо поддается гипнозу, этот метод можно включить в комплекс психотерапевтических мер. «Но таких людей в популяции очень мало, — рассказывает нарколог, — например, Зигмунд Фрейд считал, что их не более семи процентов». Потому делать ставку только на такой метод лечения не стоит.

### **Миф: Алкоголику надо дать отравиться, чтобы он попал в больницу и испугался**

Сильно пьющие люди регулярно напиваются до отравления, попадают в больницу, но пить после этого не прекращают. «Кто-то так никогда и не осознает, что он уже зависим от спиртного, и погибнет от пьянства», — замечает Надеждин.

Человек начинает осознавать свои проблемы с алкоголем под воздействием совершенно разных факторов. Для каждого **повод оказаться от алкоголя свой**, и если он появился, лечение будет эффективным.

### **Миф: Можно вылечить алкоголизм без ведома больного**

«У меня в практике тайного излечения алкоголизма не встречалось», — рассказывает Надеждин. Таких лекарств нет, ведь лечение алкоголизма — процесс комплексный, требующий не только медикаментозного лечения, но и психотерапевтической помощи.

Человеку помогают найти **мотивацию для борьбы с тягой к алкоголю**, поддерживают в самые трудные периоды лечения и учат жить с новыми возможностями и некоторыми ограничениями.

### **Миф: Отказ от алкоголя приводит бывшего алкоголика к состоянию вечной депрессии**

#### **14 мифов об алкоголе**

**Самые распространенные утверждения** об употреблении алкоголя. Какие из них верны, а какие — самый настоящий миф?

«Депрессия возникает и после запоев», — напоминает нарколог. У многих людей на начальных этапах лечения алкоголизма действительно появляются депрессивные симптомы.

Специалисты — наркологи, психиатры и психологи — успешно корректируют это состояние либо лекарственными средствами, либо при помощи психотерапии: индивидуального консультирования, групповой психотерапии или групп взаимопомощи.

**А депрессия обязательно проходит**, когда человек возвращается к нормальной жизни и начинает **получать удовольствие от трезвой жизни**: — улучшается физическое состояние: нормализуется сон, стабилизируется

давление,

— появляется дополнительное свободное время,

— уменьшаются финансовые расходы как на «развлечения», так и на устранение их последствий,

— снижается количество стрессовых ситуаций, связанных с алкоголем,

— улучшаются отношения с близкими.

### **Миф: Кодирование — это обман**

#### **Антиалкогольная горячая линия**

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Метод кодирования от алкоголизма имеют под собой вполне реальную научную основу. Это вариант острой эмоционально-стрессовой психотерапии. У ряда пациентов этот метод срабатывал.

«Я в своей практике кодирование не применяю, но видел людей, для которых этот метод оказывался эффективным», — говорит Надеждин.

«Любые методы лечения, которые соответствуют рамкам рекомендаций ВОЗ — это правда, а все остальное — мифы. **При алкоголизме эффективны группы взаимопомощи, когнитивная терапия, несколько видов официально зарегистрированных лекарств**», — подводит итог Надеждин.

По его мнению, остальные методы не подтверждены научно и могут не дать ожидаемого эффекта. В любом случае, методы лечения должен выбирать **только квалифицированный специалист** после личного обследования пациента.

### **Нездоровая энергия: чем опасны алкогольные энергетики**



Вспоминаю картину из армейской юности. Небольшой городок, затерявшийся где-то на Среднерусской возвышенности. Домики, домишки и развалины старых армейских казарм, кое-как приспособленные местным населением под жилье. И груды баллонов из-под освежителя воздуха, пробитых гвоздем в районе донышка.

Спиртное было по талонам, дрожжи и сахар – тоже, клей БФ-6 – в жутком дефиците. Те, кто категорически отказывался существовать в трезвой реальности, освежали себя изнутри. Стоны гибнущих нервных клеток в расчет никто из них не принимал.

Сейчас в это трудно поверить. Выбор экзогенного [этанола](#) – на любой вкус и кошелек. Кто-то традиционно пьет водочку, кто-то налегает на пиво, а среди молодежи в фаворе алкогольные энергетические коктейли. Последние – большая головная боль для нашей спецбригады. И вовсе не по причине утреннего [похмелья](#).

### **Ничего лишнего**

Экзогенный этанол – это тот этанол, что поступает в организм человека извне. Эндогенный вырабатывается организмом в микродозах – ровно в том количестве, в котором он необходим человеку.

### **Что добавляют в алкогольные энергетики**

Этиловый спирт, кофеин, таурин (красители и консерванты в расчет не берем) – по отдельности все ингредиенты ничего сверхъестественного и смертельного не представляют. Спирт – от пяти с половиной до десяти процентов. С кофеином мы тоже имеем дело постоянно: [чай](#) и [кофе](#) в стране пьет подавляющее большинство.

Таурин, при всей кажущейся для непосвященного человека загадочности, в организме присутствует изначально. Он незаменим в процессах клеточного энергообмена, способствует регенерации тканей, участвует в передаче нервных импульсов (причем как тормозящий нейромедиатор). Его даже применяют при лечении сахарного диабета, болезнях сердца, катаракте и других поражениях роговицы глаза, а также добавляют в сухие смеси для детского питания.

Но вот три компонента соединились в одной банке: стимулирующее действие кофеина, опьяняющее действие алкоголя, плюс таурин, который поможет использовать высвободившуюся энергию более эффективно на уровне клеток и тканей. Что же происходит?

Строго говоря, ничего хорошего не стоит ждать **даже от одной банки коктейля**, хотя, как доказывает масштабный эксперимент над собственными жизнями, немедленным летальным исходом это не грозит. Но, скажите мне, какой молодой человек ограничится одной банкой коктейля? Одна банка – ни голове, ни находящемуся в перманентном поиске приключений базису. Нет, нам подавай промышленные объемы потребления!

Тем более, кофеин притупляет субъективное восприятие степени опьянения: кажется, будто и не зацепило вовсе. Так, малость повеселело и потеплело на душе. Что-то не распробовал, а ну-ка, еще баночку! А потом еще. И еще. Затем, икнув, катапультируется даже автопилот.

### **Чем опасны алкогольные энергетики**

Как проявляется и чем опасно опьянение спиртосодержащими энергетиками? Прежде всего, своим **характером**. Незаметное (разумеется, самому выпивающему) вначале, оно копится, исподволь набирает обороты — и внезапно являет себя во всей красе рухнувшей планки.

Это потом будет сбор анамнеза в попытках понять, почему «меня сегодня так не любят», и почему «у участкового ко мне вопросы, на которые я не могу ответить». **Алкогольный палимпсест**, то есть стертый из памяти промежуток времени, в течение которого было совершено столько подвигов, здесь не редкость – скорее, закономерность.

Другая опасность — **алкогольный делирий**. Белая горячка, другими словами. В отличие от **классического делирия**, который развивается через несколько дней после резкого обрыва **запоя**, здесь он словно догоняет опьянение и может развиваться спустя всего один день хорошего загула. Кофеину все равно, какие процессы стимулировать, а таурину – в какое русло направлять высвободившуюся энергию.

Еще одна особенность делирия, развившегося на алкогольных энергетиках – его тяжесть. Она превосходит даже ту, что может дать водка. Почему? Опять виноваты кофеин и таурин. Это они заставляют организм подбрасывать в огонь белой горячки больше своих ресурсов.

И, наконец, **алкогольный параноид** – бред, чаще всего преследования. «Энергоалконавту» кажется, будто за ним пристально следят. О нем говорят окружающие (кое-какие обрывки разговоров он даже «слышит»), за ним подглядывают из окон, его фиксируют на камерах наружного наблюдения. За ним едут машины, вовремя меняясь и передавая объект от одной марки к другой. Его подслушивают.

И все это вовсе не с целью вручить грамоту за отличную учебу и примерное поведение. Нет, им нужна его жизнь. Или его квартира. Внутренние органы тоже сгодятся – сколько безнадежно больных по всему миру ждут своего донора! Преследователи все ближе, ближе...

Все это наводит на мысль, что те самые баллончики с освежителем воздуха, конечно, не были «полезнее» при приеме внутрь... Однако если бы была возможность провести обширный статистический анализ и сравнить вред от них и от алкоэнергетиков, полагаю, что данные оказались бы довольно близки.

### **Бытовой алкоголизм: что это такое**



Любителей пропустить стаканчик-другой до и после ужина, как следует «погудеть» по праздникам и сочетать прием пива с переборкой автомобиля нередко называют

бытовыми алкоголиками. Что же такое **бытовой алкоголизм**? Способ провести время или серьезное заболевание?

Корреспонденты Takzdorovo.ru обратились за разъяснениями к эксперту Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России, кандидату медицинских наук Алексею Надеждину.

## **Бытовое пьянство — национальная проблема**

### **Антиалкогольная горячая линия**

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

По мнению Надеждина, **ранняя смертность** в России во многом обусловлена высоким уровнем употребления алкоголя. Это 18 литров чистого спирта в год на человека, включая детей. В то время как порог безопасности, определенный Всемирной организацией здравоохранения – 8 литров в год.

Исследователи замечают, что в отечественных мегаполисах, где повысился не только уровень жизни, но и медицинская грамотность среди населения, алкоголя в последние годы стали пить меньше. Уровень смертности снижается, но медленно.

### **Почему появляется бытовое пьянство?**

Современный человек испытывает постоянное напряжение из-за высокого ритма современной жизни, перегрузки информацией и проблемах в отношениях с другими людьми.

Рано или поздно любой захочет полностью отключиться от происходящего вокруг него. Как говорит Надеждин, самый простой и доступный способ **моментально расслабиться** — принять алкоголь.

### **Что нужно знать о зависимости**

[Как проявляется](#) алкогольная зависимость, и на что стоит обращать внимание?

### **Любая доза алкоголя вредна**

Многие считают, что пара рюмок водки за ужином или бутылка пива перед сном — это совсем немного спиртного, и такая доза организму не вредит.

«Несмотря на то, что Всемирная организация здравоохранения предполагает какие-то максимально допустимые дозы алкоголя для мужчин и женщин, — говорит Алексей Надеждин, — это **не безопасные дозы алкоголя**. Это дозы алкоголя, которые приносят минимальный вред».

Даже если от алкоголя еще нет зависимости, а есть только факт его частого употребления в быту, уже можно говорить о непоправимом вреде, который человек наносит собственному здоровью.

### **Какой вред приносят небольшие дозы**

Например, даже однократное употребление крепкого спиртного напитка приводит к **ожогу пищеварительного тракта**. А регулярная выпивка даже в виде рюмки «для аппетита» — к регулярным ожогам, в результате которых увеличивается регенеративная деятельность клеток, возникают их неизбежные мутации и, как итог, появление единичных раковых клеток и разрастание опухолей.

Кроме того, даже употребляемый в быту и в небольших дозах алкоголь постепенно приводит к нарушению регуляции тонуса сосудов. Что происходит дальше? Снижение тонуса — уменьшение просветов сосудов — ухудшение кровотока — изменение свойств крови — образование тромбов. А они, в свою очередь, прямая дорога к **инфарктам** и **инсультам** — самым распространенным причинам преждевременной смерти во все мире.

**Потребление же пива**, которое многими считается достаточно безопасным, вдобавок приводит к избыточному весу.

### **Когда бытовое пьянство становится алкоголизмом?**

По мнению Надеждина, если у человека есть **генетическая предрасположенность** к алкоголизму, к нему может привести даже употребление алкоголя в небольших привычных всем количествах.

О том, что бытовое пьянство уже превращается в алкоголизм, говорят **характерные признаки**:

1. **Увеличение дозы спиртного.** Например, человеку мало одной бутылки пива за ужином, и он выпивает еще несколько. Или посиделки «на троих» не заканчиваются одной бутылкой крепкого алкоголя.
2. **Отсутствие контроля количества выпитого.** Человек прекращает пить только тогда, когда «падает под стол», или спиртное заканчивается.

### **Самодиагностика**

Множество людей, имеющих проблемы с алкоголем, не признаются себе в этом до последнего, и прекратить злоупотребление алкоголем самостоятельно становится сложно. **Проверьте свое состояние** с помощью несложного теста.

3. **Похмелье после каждого приема алкоголя.** Головная боль, тошнота, жажда и слабость появляются не только после праздничных пьянок, но и каждое утро после принятого накануне алкоголя. У человека возникает необходимость похмелиться — снять неприятные симптомы небольшой дозой спиртного.

4. **Агрессия.** Появление после принятия дозы алкоголя злобности, подозрительности, желания вступить в физический конфликт, выяснить отношения. Нередко приступ агрессии провоцирует бытовые скандалы, рукоприкладство и другие формы насилия.

Наркологи считают, что о начале алкоголизма может говорить появление любого из этих симптомов.

**О чем следует помнить:** даже редкие попытки расслабиться дома при помощи спиртного наносят серьезный вред здоровью и способны привести к развитию алкоголизма.

**Выход:** учиться расслабляться самостоятельно. Регулярная **умеренная двигательная активность** снижает уровень стресса, а налаженные отношения с близкими людьми помогают справляться с проблемами.

По материалам сайта:

<http://www.takzdorovo.ru>

**8 800 200 0 200**

## **БЕСПЛАТНАЯ «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ПО ВОПРОСАМ:**

- здорового питания
- физической активности
- отказа от табака
- рисков потребления алкоголя
- рисков потребления наркотиков
- работы центров здоровья