

# ОСТОРОЖНЕЙ С АЛКОГОЛЕМ!

## КАК ВЫЙТИ ЗДОРОВЫМ ИЗ НОВОГОДНЕГО МАРАФОНА



# **ПРОБЛЕМЫ ОТ ИЗЛИШКА АЛКОГОЛЯ**

**ПАДЕНИЯ, УШИБЫ, ТРАВМЫ**  
— РИСК НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ РАСТЁТ В 3 РАЗА

**ПАНКРЕАТИТ И ГАСТРИТ**

**СКАЧКИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**  
МОГУТ ПРИВЕСТИ К ИНФАРКТУ И ИНСУЛЬТУ

**ОТЁКИ, ОДУТЛОВАТОСТЬ**  
— ОРГАНИЗМ НАКАПЛИВАЕТ ЖИДКОСТЬ

**ПОХМЕЛЬЕ**  
— ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, СЛАБОСТЬ, РАЗБИТОСТЬ

# «БЕЗОПАСНАЯ» ДОЗА

**ЖЕНЩИНАМ**

1-2 СТАНДАРТНЫЕ ПОРЦИИ В ДЕНЬ

**МУЖЧИНАМ**

2-3 СТАНДАРТНЫЕ ПОРЦИИ В ДЕНЬ

**СТАНДАРТНАЯ ПОРЦИЯ**  
= 150МЛ ВИНА ИЛИ 330МЛ ПИВА ИЛИ 40МЛ ВОДКИ

**НЕЛЬЗЯ ПРЕВЫШАТЬ НОРМУ  
НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ПОДРЯД!**

**2-3 ДНЯ В НЕДЕЛЮ ЛУЧШЕ ВООБЩЕ  
НЕ ПИТЬ — ДАЙТЕ ТЕЛУ ОТДОХНУТЬ**

# ЧТО НАДО ПИТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО

**ВОДА МИНЕРАЛЬНАЯ ПОСЛЕ КАЖДОГО АЛКОГОЛЬНОГО  
НАПИТКА — СПАСАЕТ ОТ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ**

**СОКИ И МОРСЫ  
— ВОСПОЛНЯЮТ ВИТАМИНЫ**

**ВИНО ИЛИ ПИВО  
ВМЕСТО КРЕПКОГО АЛКОГОЛЯ**

**НИКОГДА НЕ СМЕШИВАЙТЕ  
РАЗНЫЕ СПИРНЫЕ НАПИТКИ**

**ПОСЛЕ АЛКОГОЛЯ  
— ЧАЙ С МЕДОМ И ЛИМОНОМ**