

Жить здорово - здорово!

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



Что происходит, когда бросаешь курить

- Прямо сейчас в организм перестают поступать более 4000 токсичных веществ, в том числе никотин, окись углерода, смолы, цианид и др.
- Через 2 часа после прекращения курения концентрация никотина упадет и появятся первые симптомы отмены.
- Через 24 часа монооксид углерода полностью выйдет из организма, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха.
- Ещё через день станет значительно легче дышать, поскольку постепенно начнёт проходить вызванный курением спазм мелких бронхов.
- Через 2 дня в результате нормализации функции рецепторов, отвечающих за восприятие вкусов и запахов, вкусовая чувствительность и обоняние становится более острыми.
- Через 3 месяца улучшается кровообращение, что позволит легче ходить и бегать.
- Через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких улучшается на 10%.
- Через 5 лет риск инфаркта и инсульта становится в 2 раза меньше, чем у курящих.



Получи

Улучши
внешний
вид
уменьши
риск пр
у

2x6a

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



Никотин – это токсин, негативно влияющий на организм человека. Привыкание к никотину происходит в организме медленно, именно поэтому создается иллюзия, что курить можно бросить в любой момент. Однако, сигареты сразу начинают оказывать на организм разрушительное действие.

О последствиях курения знают все, но избавиться от этой вредной привычки реально не многим. Бросить курить действительно тяжело!

Достичь успеха в борьбе с этой пагубной привычкой и «победить» ее – можно! Важно поставить цель, заморозить себя – ведь Вы хотите прожить долгую жизнь без болезней!

Отказ от курения – это достаточно длительный процесс. Существует несколько подходов, как его облегчить. Один из них – обогатить образ жизни новыми привычками – «помощниками» процесса с которыми Вам будет гораздо легче не курить.



1.

Вода

Вода выводит из организма вредные вещества, включая те, которые проникают в организм при курении. Настоятельно рекомендуется пить больше воды – не менее трех стаканов в день!



2.

Цельные злаки

Хлеб из цельных злаков с добавлением семян и отрубей, как и круты, особенно овсяные хлопья, стимулирует моторику кишечника и способствует выведению токсинов из организма.

3.

Ягоды

После курения в организм попадают вредные вещества, которые негативно влияют на здоровье. Ягоды, такие как малина, клубника, ежевика, черника, смородина, содержат антиоксиданты, которые помогают бороться с этими веществами.



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КАК В

СПОРТ

Влияние на эмоциональное состояние и поведение

Потребление алкоголя связано с изменением психофизиологического состояния и поведения человека. Расслабляющий эффект алкоголя объясняется нарушением координации и баланса, замедлением реакции. Все это безусловно может повлечь за собой травмы, особенно в командных видах спорта.

Обезвоживание

Каждый грамм потребленного этанола увеличивает выделение 10 мл мочи. Алкоголь повышает физическую активность человека с выделением большого количества влаги через пот. При этом на него дадут этих факторов выведение воды из организма происходит с невероятной скоростью, что приводит к сильной обезвоженности.

Изменение естественной терморегуляции

Потребление алкоголя ухудшает работу почек, организм и температуру окружающей среды и делает сопутствующим нарушением мочеиспускания.

Особенно это проявляется при низких температурах. При существенном снижении температуры среды и больших дозах алкоголя сосуды расширяются, повышается теплоотдача, и температура тела снижается. Вместе с падением уровня глюкозы в крови во время тренировки человек становится еще более вымотанным. Появляется риск переохлаждения организма, которое может привести к заболеваниям.

Истощение энергетических запасов организма

Важную роль в восстановлении играет рацион питания. Высокоуглеводное питание помогает быстрее восполнить резервы гликогена - основного внутримышечного источника углеводов. Однако, потребление алкоголя в больших количествах снижает соблюдение диеты и усложняется, ведучи такой образ жизни, режим питания чаще всего нарушен, что в конечном счете, приводит к недостатку энергии.

Избыточная нагрузка на сердце

Крайне не рекомендуется физические нагрузки во время повышенного сердечного функционирования сердечно-сосудистой системы.

