

**А ЧТО ЕСЛИ...
НЕ ВЕРИТЬ МЕДИЦИНСКИМ
ДАННЫМ О ВРЕДЕ
ЭНЕРГЕТИКОВ...**

1. Можно привыкнуть к ним настолько, что обычный кофе или чай перестанут вас бодрить.
2. Придется столкнуться с последствиями: нарушения сна, тревожность и раздражительность, дрожь в руках и ногах...
3. Можно войти в группу риска людей, склонных к аллергии, диабету и ожирению.
4. Есть риск нарушить работу сердца, что приводит к не самым приятным последствиям (тахикардия, аритмия и другие сердечно-сосудистые нарушения).
5. Можно заработать заболевания органов зрения (глаукома, катаракта).
6. Придется запастись лекарствами, потому что регулярное употребления энергетиков способно привести к головной боли, желудочно-кишечным расстройствам и психически неуравновешенным состояниям.
7. Известны случаи смерти при передозировке энергетиками, содержащими в себе кофеин и таурин.

Человек всегда находит ложь, которая ему необходима, причем так же точно и быстро, как и необходимую ему правду, если вообще ощущает необходимость в правде.
Кертес Имре венгерский писатель

Краевое государственное автономное
нетиповое образовательное учреждение
"Хабаровский центр развития психологии
и детства "Психология"

📍 г. Хабаровск, пр. Трамвайный, 5а,
пер. Фабричный, 23 а
☎ +7 (4212) 22-12-33, +7 (4212) 21-29-69
✉ pmss2002@yandex.ru
🌐 <https://psylogia.ru>

Приемные дни центра:

Понедельник-пятница
С 9:00 до 18:00

Помните, вы не одиноки!

Телефон доверия:
8-800-2000-112

Краевое государственное автономное нетиповое
образовательное учреждение
"Хабаровский центр развития психологии
и детства "Психология"

НЕ ТВОИ «КРЫЛЬЯ»

**ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ
ОБ ЭНЕРГЕТИКАХ**



Быть бодрым и полным сил – это приятно.
Поэтому создатели энергетических напитков обещают нам «крылья»

**КАКОЙ ЦЕНОЙ ДОСТИГАЮТСЯ
«КРЫЛЬЯ»?**

При употреблении энергетических напитков человек берет энергию из собственных ресурсов организма за счет действия:

Кофеина (психостимулятор) – энергетик содержит 2-3 суточные нормы, поэтому быстро вызывает привыкание и потребность в «повышении дозы».

Таурина (аминокислота) – выводит жидкость из организма, что приводит к повышению вязкости крови, вызывает заболевания сердца и сосудов.

Витаминов группы В – отвечают за энергетический обмен и поддержание здоровья нервной системы. В энергетиках содержатся ≈ 2000% от суточной нормы!
Передозировка: развитие невирусного гепатита из-за разрушения клеток печени.

Глюкозы, сахарозы (более 350 г) – участвуют в процессе метаболизма. Негативно воздействуют на обменные процессы организма, способствуют развитию аллергии, диабета и ожирения.

За кратковременную бодрость мы платим своим здоровьем!

ЗДОРОВАЯ БОДРОСТЬ

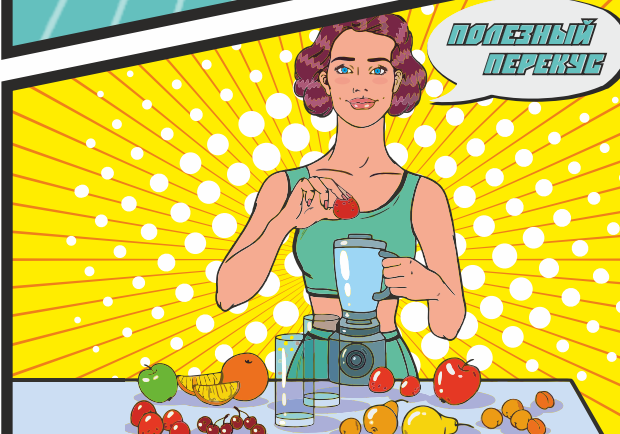
-Разминка – физические упражнения способны добавить бодрости.

-Полноценный ночной сон. Наиболее эффективное время восстановления организма с 21:00 до 6:00. Сидение за гаджетами до 23:00 точно не придаст тебе сил для будущего дня.

-Прогулка на свежем воздухе обеспечивает организм кислородом, способствует переключению внимания.

-Дневной отдых. Даже 10-минутный дневной сон способен улучшить наше состояние и прибавит сил. Находите возможность вздремнуть.

-Полезный перекус (фрукты/овощи/зелень). Жевательные движения помогают сконцентрироваться. Здоровая еда способствует медленному высвобождению сахара в кровь и повышает работоспособность.



**НАДО ПОЙТИ
ОТДОХНУТЬ**



-Умывание холодной водой способствует сужению сосудов и выработке адреналина, помогает взбодриться и улучшить концентрацию внимания.

-Смена вида деятельности – хороший отдых. Кстати, поведение свободного времени в смартфоне не позволит вам восстановить свою работоспособность, так как требует постоянной концентрации внимания. Попробуйте пройтись, поговорить с другом, поиграть в активные игры.

-Найди интересное занятие, когда мы увлечены чем-то по-настоящему интересным, сил заметно прибавляется.

-Не забывай пить чистую воду. Вода доставляет все питательные элементы и выводит ненужные вещества. При нехватке жидкости человек чувствует себя изможденным и усталым.

**ПОВИ РЕАЛЬНЫЕ
ОЩУЩЕНИЯ!**