




**Новый год – время перемен!  
Никогда не поздно изменить свой  
образ жизни и привычки:**

- займитесь любимым видом физической активности
- употребляйте фрукты и овощи
- чаще улыбайтесь и меняйтесь в лучшую сторону





## Для хорошего настроения в Новый год не нужен алкоголь:

- гуляйте с детьми, катайтесь на коньках, санках, лыжах
- посещайте музеи
- ходите в театр, кино, на концерты
- радуйтесь приятным мелочам





## **Алкоголь не приносит пользы сердцу и сосудам**

Состояние алкогольного  
опьянения даже в лёгкой форме  
способно спровоцировать инсульт,  
инфаркт, приступ панкреатита





**Алкоголь усугубляет**  
распространённые психические  
расстройства: тревогу и  
депрессию





**Алкоголь – угроза здоровью!**  
Результат при злоупотреблении  
всегда один – разрушение  
внутренних органов,  
интоксикация, смерть





Поделись информацией  
с друзьями и близкими

