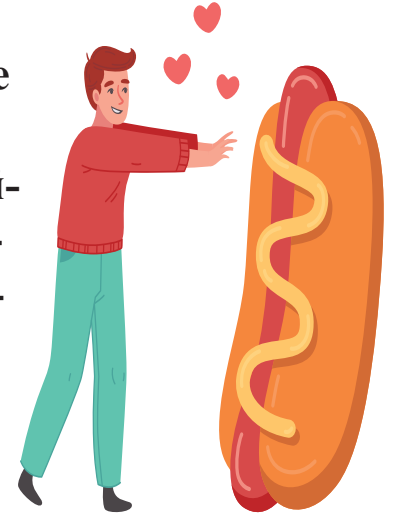


КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Отказ от вредных привычек

К ним относят регулярное употребление веществ и продуктов, наносящих вред здоровью человека: алкоголь, табак, вейпы, наркотические вещества, токсические вещества и др. Каждое из них не только при систематическом, но порой и при однократном употреблении, вызывает серьезные нарушения в деятельности организма.



Курение крайне вредно для организма, поскольку вызывает заболевания лёгких, сердечно-сосудистой системы, неблагоприятно влияет на репродуктивную функцию женщин и мужчин.



Алкоголь также пагубно влияет на организм человека. Он приводит к патологии печени, вплоть до развития цирроза, приводит к дистрофическим процессам сердечной мышцы, пагубно влияет на головной мозг, разрушая нервные клетки и приводя к деградации личности

