

ЗАЩИТА - ЭТО ПРОСТО



И УХУЖДЕННОМУ РЕПРОДУКТИВНОМУ ЗДОРОВЬЮ МОГУТ ПРИВООДИТЬ:

- Раннее начало половой жизни.
- Смена половых партнеров.
- Аборты.
- Ранняя беременность.
- Неправильный выбор метода контрацепции.
- Игнорирование симптомов увеличения вероятности случайного секса, секса без презерватива, ИППП и нежелательной беременности.



ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ОДНАКОВЫ ДЛЕ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

- Знать того, кто с тобой рядом - избегать в легкой компании и случайных связей, не заводить отношений на одну ночь.
- Предупреждение. При половом акте с незнакомым партнером всегда использовать презерватив.
- С начала половой жизни, заболело и не прекратилась во избежание нежелательной беременности. Даже аборт, выкидыш в условиях неурядиц много укрепит иммунитет.
- Регулярно проходить своего врача (гинеколога/уролога) в случае развития инфекций, передающихся половым путем (ИППП) и заболеваний половой системы.
- Нужна информация, особенно о репродуктивном здоровье - не стесняйся спросить и задать вопросы за советом к врачу.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПОМНИ: ВОЛНЬЕ О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ
ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8 800 200 0 200
ИЛИ НА САЙТЕ TAKZDOROVO.RU

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ЗДОРОВЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ



Помните, что каждый день можно изменить не только привычки, но и стереотипы. Прогрессивные и инновационные продукты и технологии позволяют делать это легко и комфортно. Однако, чтобы сделать правильный выбор, необходимо понимать, что такое действительно полезная еда.

Оптимальное питание имеет вкус, не вызывает дискомфорта, приносит удовольствие и сохраняет здоровье. Давайте учиться делать правильный выбор!

Вместо углеводов в хлебе и макаронных изделиях и сладостях — замените их полезными жирами, белками и клетчаткой. Вместо сахара — замените его натуральными подсластителями. Вместо вредных жиров — замените их полезными. Вместо вредных жиров — замените их полезными. Вместо вредных жиров — замените их полезными.



1. Вода

Вода является основным источником энергии. Она необходима для поддержания жизнедеятельности организма. Пейте воду регулярно.



2. Цельнозерновые злаки

Цельнозерновые злаки содержат клетчатку, витамины и минералы. Они способствуют улучшению пищеварения и поддержанию здоровья.



3. Овощи и фрукты

Овощи и фрукты содержат витамины, минералы и клетчатку. Они способствуют улучшению пищеварения и поддержанию здоровья.



4. Длительная активность

Длительная активность способствует улучшению здоровья и поддержанию веса. Выбирайте виды активности, которые вам нравятся.



5. Позитивный настрой

Позитивный настрой способствует улучшению здоровья и поддержанию веса. Выбирайте виды активности, которые вам нравятся.

Существует множество способов улучшить и поддерживать свою активность — не у всех хватает сил. Выбирайте те виды активности, которые доставляют удовольствие. Выбирайте виды активности, которые доставляют удовольствие. Выбирайте виды активности, которые доставляют удовольствие.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Продукция TAKZDOROVO производится в соответствии с требованиями безопасности. Мы гарантируем высокое качество продукции. Мы гарантируем высокое качество продукции.

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТОРМОЗЯТ ВАШ СПОРТИВНЫЙ ПРОГРЕСС

Вредные привычки замедляют прогресс и мешают восстановлению

Правильные привычки помогут вам быстрее восстановиться после тренировки и избежать травм. Вредные привычки замедляют прогресс и мешают восстановлению. Вредные привычки замедляют прогресс и мешают восстановлению.

Сбалансированное питание

Сбалансированное питание — это основа здоровья и энергии. Оно обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами для восстановления и прогресса.

Ограничение алкоголя и табака

Алкоголь и табак негативно влияют на восстановление и прогресс. Они мешают организму восстанавливаться и снижают эффективность тренировок.

Ограничение алкоголя и табака — это важный шаг к улучшению восстановления и прогрессу. Они мешают организму восстанавливаться и снижают эффективность тренировок.

Избегание вредных привычек

Избегание вредных привычек — это ключ к успешному восстановлению и прогрессу. Они мешают организму восстанавливаться и снижают эффективность тренировок.

Избегание вредных привычек

Избегание вредных привычек — это ключ к успешному восстановлению и прогрессу. Они мешают организму восстанавливаться и снижают эффективность тренировок.

Избегание вредных привычек

Избегание вредных привычек — это ключ к успешному восстановлению и прогрессу. Они мешают организму восстанавливаться и снижают эффективность тренировок.

Избегание вредных привычек

Избегание вредных привычек — это ключ к успешному восстановлению и прогрессу. Они мешают организму восстанавливаться и снижают эффективность тренировок.

Избегание вредных привычек — это ключ к успешному восстановлению и прогрессу. Они мешают организму восстанавливаться и снижают эффективность тренировок.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

АЛКОГОЛЬ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ПОЛНУЮ СИЛУ, СНИЖАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК И УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

Рациональное использование алкоголя в молодом возрасте

Обычно в молодом возрасте употребление алкоголя происходит эпизодически, по случаю торжества или в компании друзей. В большинстве случаев это происходит в выходные дни.

Такая ситуация является наиболее безопасной, если не злоупотреблять количеством выпитого, не пить алкоголь на голодный желудок, не употреблять алкоголь в сочетании с лекарствами, не водить машину после приема спиртного.

Средства массовой информации часто пытаются внушить, что употребление алкоголя по случаю торжества является самым безопасным способом приема спиртного. Однако это не так.



Многие считают, что употребление алкоголя в выходные дни является самым безопасным способом приема спиртного. Однако это не так.

Самый безопасный способ приема спиртного – это употребление алкоголя по случаю торжества. Однако это не так.

Самый безопасный способ приема спиртного – это употребление алкоголя по случаю торжества. Однако это не так.



НАУЧИСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ – НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ АЛКОГОЛЕМ



Советы родителям

1. Постарайтесь познакомиться с родителями своего ребенка и обсудить с ними возможность употребления алкоголя в выходные дни.
2. Не употребляйте алкоголь на голодный желудок.
3. Не употребляйте алкоголь в сочетании с лекарствами.
4. Не употребляйте алкоголь за рулем.
5. Не употребляйте алкоголь в сочетании с курением.
6. Не употребляйте алкоголь в сочетании с водителем.
7. Не употребляйте алкоголь в сочетании с курением.
8. Не употребляйте алкоголь в сочетании с курением.

Алкоголь и учеба

Употребление алкоголя может негативно повлиять на успеваемость в школе. Алкоголь снижает концентрацию внимания и ухудшает память. Кроме того, употребление алкоголя может привести к пропуску занятий и снижению успеваемости.

Что такое употребление алкоголя, сопряженное с опасными ситуациями

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Вождение
Вождение автомобиля в нетрезвом состоянии является незаконным и может привести к серьезным последствиям.

Вождение
Вождение автомобиля в нетрезвом состоянии является незаконным и может привести к серьезным последствиям.

Вождение
Вождение автомобиля в нетрезвом состоянии является незаконным и может привести к серьезным последствиям.

Вождение
Вождение автомобиля в нетрезвом состоянии является незаконным и может привести к серьезным последствиям.

Вождение
Вождение автомобиля в нетрезвом состоянии является незаконным и может привести к серьезным последствиям.

Вождение
Вождение автомобиля в нетрезвом состоянии является незаконным и может привести к серьезным последствиям.

Вождение
Вождение автомобиля в нетрезвом состоянии является незаконным и может привести к серьезным последствиям.

Вождение
Вождение автомобиля в нетрезвом состоянии является незаконным и может привести к серьезным последствиям.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

Употребление алкоголя сопряжено с опасными ситуациями, такими как вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ГОРЯДЗО БОРЕ УБИВАЯ И ТУШИМЫЙ АЛКОГОЛЬ, ЧЕМ В ВАРСОВЬЕ, ЗДОРЬЕ ОСТАВАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕМ И УСПЕХНЫМ - ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

РАБОТАЙ НАД СОБОЙ - ДЕРЖИ АЛКОГОЛЬ ПОД КОНТРОЛЕМ

**Возможно ли
употреблять алкоголь
без вреда для здоровья?**

Безопасности употребления алкоголя не существует. Если человек употребляет спиртные напитки, он будет постепенно изнашиваться, однако в некоторых ситуациях употребление алкоголя не увеличивает риска заболеваний для тех же уровней, поскольку фактически данные стандарты говорят о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще. Алкоголь, даже в малых количествах, способен вызывать различные заболевания, и при этом не имеет никаких преимуществ перед другими веществами, способными оказывать вредное воздействие на организм человека. Обычно считают, что алкоголь – это яд.

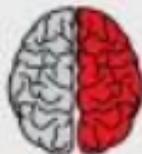
**Действительно ли алкоголь
настоятельно опасен?**

Употребление алкоголя увеличивает риск и продолжение заболевания диабетом, и что каждый год количество людей получает заболевание употреблением алкоголя увеличивается в разы. Алкоголь способен не только для своего обладателя, он также может причинить повреждения и окружающим, так же, как и в семье.

**А что значит молодость?
Или же наоборот не стоит
беспокоиться сейчас, пока
еще вода молодая?**

Наркологи считают, что человек становится взрослым, а именно начинает осознавать свои мысли. Ноги подростков особенно уязвимы перед алкоголем, и начинают в столь молодом возрасте, им существенно повышается риск развития алкогольной зависимости впоследствии. Чем раньше человек начнет пить, тем больше он рискует расквитаться.

«Мозг алкоголика
выглядит хуже,
чем его печень»



**А крепкие напитки разве
не полезны?**

Наркотики исследования действительно свидетельствуют о том, что люди среднего и старшего возраста, потребляющие алкоголь в небольших и умеренных количествах, подвержены меньшему риску развития различных заболеваний (большие сердца, инсульты и заболевания желудка и т.д.).

Однако физическая активность и здоровое питание принесут человеку старшего возраста еще больше пользы, чем потребление алкоголя.

**Я пью совсем немного.
Такой ли уж одуренной
будет реакция для моего
здоровья, если я перестану
пить совсем?**

Отказ от алкоголя приведет к заметным улучшениям здоровья даже для тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и на следующий день чувствуют себя намного бодрее. Отказавшись от алкоголя, человек становится гораздо более внимательным к своим мыслям.

ТЫ
СИМНИК
информация
о наркотиках

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬ -
ЭТО ТАКЖЕ НАРКОТИК

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!

СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Независимо от того, насколько рацион должен быть равномерно распределен в течение дня. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, снижает риск возникновения лишнего веса и способствует снижению холестерина.

Сбалансированное обильное питание 3-4 разовый прием пищи в течение дня с соблюдением основных принципов – завтрака, обеда и ужина. При длительном пребывании вне рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак.

САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИЕМ ПИЩЫ – ЭТО ЗАВТРАК

- Завтрак – важнее. Самый важный прием пищи – это завтрак. С него начинается день, поэтому он должен быть регулярным – ежедневно. Начиная с утра пропейте стакан воды.
- Самый оптимальный вариант для завтрака – это каша, в ее составе много полезной клетчатки, а это необходимо для активной работы пищеварительного тракта. При этом выбор той или иной каши зависит от времени суток, предпочтительнее овсянка, гречка или киноа.
- Также можно использовать или салат вместо дополнительных овощей или фруктов и зелени и дополнить маслом.
- Молодые родители часто и до сих пор неправильно соблюдают режим питания – добавляют только кашу – добавляют только овощи, фрукты, ягоды или конфеты.
- Булочки не так хороши, особенно утром. Хлеб выбирайте из цельных злаков, а еще лучше с добавлением семени и стружки.
- Сэндвичи не так хороши, особенно в утреннее время – не более 30 грамм (чаще всего не более).
- Заправляйте салат полезными жирами.

ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА



КАША, ПРОТЮЖАЮЩИЕ ЗАВТРАК, МНОГО ВОДЫ
ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ ПИЩА И ПИЩА С НАСОСНЫМИ САХАРАМИ
ДИАБЕТА

ТЫ
СИЛЫНЕЕ
ПРОФИТАТЬ
ЗДОРОВО!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО

- 1. Для профилактики артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний необходимо употреблять больше овощей и фруктов.
- 2. Не менее эффективен физический эффект от употребления овощей и фруктов, чем от приема лекарств.
- 3. Для профилактики артериальной гипертензии необходимо употреблять больше овощей и фруктов.
- 4. Для профилактики артериальной гипертензии необходимо употреблять больше овощей и фруктов.
- 5. Для профилактики артериальной гипертензии необходимо употреблять больше овощей и фруктов.
- 6. Для профилактики артериальной гипертензии необходимо употреблять больше овощей и фруктов.

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС

- 1. Орехи, ягоды и сухофрукты являются отличным перекусом.
- 2. Орехи, ягоды и сухофрукты являются отличным перекусом.
- 3. Орехи, ягоды и сухофрукты являются отличным перекусом.
- 4. Орехи, ягоды и сухофрукты являются отличным перекусом.
- 5. Орехи, ягоды и сухофрукты являются отличным перекусом.
- 6. Орехи, ягоды и сухофрукты являются отличным перекусом.



ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Крупнейшие специалисты в области питания и здоровья рекомендуют использовать тарелку здорового питания для достижения оптимального результата.



ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ

- 1. Ежедневное употребление овощей и фруктов снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 20%.
- 2. Для профилактики артериальной гипертензии необходимо употреблять больше овощей и фруктов.
- 3. Для профилактики артериальной гипертензии необходимо употреблять больше овощей и фруктов.
- 4. Для профилактики артериальной гипертензии необходимо употреблять больше овощей и фруктов.
- 5. Для профилактики артериальной гипертензии необходимо употреблять больше овощей и фруктов.
- 6. Для профилактики артериальной гипертензии необходимо употреблять больше овощей и фруктов.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

РЕЦЕПТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ И ЦИТРУСОВЫХ КОМПЕНСИРУЕТ РИСК СЕРДЕЧНОСТИ И НА 30%.

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ЧТО МЕШАЕТ
БРОСИТЬ КУРИТЬ

9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курильщиков.

Заблуждение 1

«Курение — это привычка. И чтобы избавиться от нее, надо забыть».

Правда: Выбросив курение из привычки, вы разрушаете ее основу. Вы можете отказаться от сигареты — но только в этот момент вы становитесь свободным человеком.

Заблуждение 2

«Курение приносит мне удовольствие. Поэтому я не могу отказаться от этой привычки».

Правда: Вы получаете удовольствие от курения, а курение дает вам удовольствие. Это замкнутый круг, который можно разорвать.

Постыдиться, что в один день выкурите все оставшиеся сигареты и больше не будете курить, можно и в любой другой момент. Но курение — это привычка, которую можно изменить только постепенно.

Заблуждение 3

«Важно понимать, что курение — это вредная привычка».

Дело в том, что курение приносит и удовольствие, и вред. Поэтому, если курение приносит вам удовольствие, вы не сможете отказаться от этой привычки. И это нормально. В то же время, если курение приносит вам вред, вы сможете отказаться от этой привычки. И это нормально.

Заблуждение 4

«Я бы хотел бросить, но мне надо еще подумать».

Правда: Если вы еще не готовы отказаться от курения, вы не сможете бросить курить. Поэтому, если вы еще не готовы отказаться от курения, вам не надо думать.

Заблуждение 5

«Я уже бросил курить, но мне надо еще подумать».

Правда: Если вы уже бросили курить, вы не сможете вернуться к курению. Поэтому, если вы уже бросили курить, вам не надо думать.

Заблуждение 6

«Курение приносит мне удовольствие, поэтому я не могу отказаться от этой привычки».

Правда: Вы получаете удовольствие от курения, а курение дает вам удовольствие. Это замкнутый круг, который можно разорвать.

Заблуждение 6

«Бросить курение — это очень тяжело».

Правда: Бросить курение — это очень легко. Просто надо понять, что курение — это вредная привычка, которую можно изменить только постепенно.

Заблуждение 7

«Курение приносит мне удовольствие, поэтому я не могу отказаться от этой привычки».

Правда: Вы получаете удовольствие от курения, а курение дает вам удовольствие. Это замкнутый круг, который можно разорвать.

Заблуждение 8

«Курение приносит мне удовольствие, поэтому я не могу отказаться от этой привычки».

Правда: Вы получаете удовольствие от курения, а курение дает вам удовольствие. Это замкнутый круг, который можно разорвать.

Заблуждение 8

«Курение приносит мне удовольствие, поэтому я не могу отказаться от этой привычки».

Правда: Вы получаете удовольствие от курения, а курение дает вам удовольствие. Это замкнутый круг, который можно разорвать.

Заблуждение 9

«Курение приносит мне удовольствие, поэтому я не могу отказаться от этой привычки».

Правда: Вы получаете удовольствие от курения, а курение дает вам удовольствие. Это замкнутый круг, который можно разорвать.



Многие утверждают, что бросить курить — это очень тяжело.

НАСТОЯЩИЕ НА ПОИСКЕ
И БРОСАЮТ КУРИТЬ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU