



Система
Общественного
Здоровья



**ОТКАЗАТЬСЯ В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЯ –
ЭТО МОЙ ВЫБОР!**



8 (3842) 442270



ocmp42.ru



t.me/prof42



ocmp@kuzdrav.ru



[zdorov_kuzbass](https://www.instagram.com/zdorov_kuzbass)



vk.com/club118532226

БРОСИТЬ КУРИТЬ С МИНИМАЛЬНЫМ НАБОРОМ ВЕСА

• ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ



ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ РЕДКО И ЗА КОМПАНИЮ, СМЕЛО БРОСАЙТЕ БЕЗ ОПАСЕНИЯ НАБРАТЬ ВЕС.



• ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ НАТОЩАК И ВНЕСТИ ИЗМЕНЕНИЯ В ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПОЛЕЗНА ПРОСТАЯ ПИЩА – СУПЫ, КАШИ, РЫБА, МЯСО ПТИЦЫ, ОРЕХИ, КЕФИР, ТВОРОГ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, МЁД. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ФАСТФУДА, ПОЛУФАБРИКАТОВ, КОНСЕРВОВ, КОНДИТЕРСКИХ СЛАДОСТЕЙ, ГАЗИРОВКИ.

ЭТО ПОМОЖЕТ ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ, ПОВЫСИТЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ, НАЛАДИТЬ СЕКРЕЦИЮ ЖЕЛУДКА.



• ПОВЫСИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

ПЛАВНО УВЕЛИЧИВАЙТЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗОК. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ ПРОГУЛКИ И УМЕРЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ СНИЗИТ ВЕС БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ.



• ПРОВОДИТЬ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ

УЕДИНИТЕСЬ В СПОКОЙНОМ МЕСТЕ, СЯДЬТЕ И СДЕЛАЙТЕ ДЕСЯТЬ МЕДЛЕННЫХ, ГЛУБОКИХ ВДОХОВ.



• ИСКЛЮЧИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

СПИРТНОЕ УВЕЛИЧИВАЕТ ЧУВСТВО ГОЛОДА И СНИЖАЕТ КОНТРОЛЬ НАД КОЛИЧЕСТВОМ СЪЕДЕННОЙ ПИЩИ. ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ТЯГЕ К СИГАРЕТАМ.



• УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ

ОТДАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ЧИСТОЙ ВОДЕ, ЯГОДНЫМ МОРСАМ, ОТВАРАМ ТРАВ. ЭТО УСКОРИТ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ. ВРЕМЕННО ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КОФЕ, КРЕПКОГО ЧАЯ, ЕСЛИ ОНИ АССОЦИИРУЕТСЯ С СИГАРЕТАМИ.



• ПРИГОТОВИТЬ АНТИНИКОТИНОВЫЙ ЧАЙ (ЕСЛИ НЕТ АЛЛЕРГИИ НА ТРАВЫ)

1. СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ПРОПОРЦИЯХ ТРАВУ ЧАБРЕЦА, ЗВЕРОБОЯ, ДУШИЦЫ, ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ КОРНИ ДЯГИЛЯ, ЛИСТЬЯ МЯТЫ И ЦВЕТКИ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА.
2. 2 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЯНОГО СБОРА ЗАСЫПАТЬ В ТЕРМОС, ДОБАВИТЬ 2 – 3 ЯГОДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА,
3. ЗАЛИТЬ СМЕСЬ ЛИТРОМ КИПЯТКА И ДАТЬ НАСТОЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА.
4. ПИТЬ ВМЕСТО ЧАЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ 10-ТИ ДНЕЙ.

