

## А ЧТО ЕСЛИ... НЕ ВЕРИТЬ МЕДИЦИНСКИМ ДАНЫМ 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 употребление 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 негипповое 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>

Принимаемые дни центра:  
Понедельник-пятница  
с 9:00 до 18:00

Помните, вы не одиноки!  
Телефон доверия:  
8-800-2000-112

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

## НЕ ТВОИ «КРЫЛЫВЯ»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ  
ОБ ЭНЕРГЕТИКАХ



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

## КАКОЙ ЦЕНОЙ ДОСТИГАЕТСЯ «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».

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

**Витаминной группы В** – отвечают за энергетический обмен и поддержание здоровья нервной системы. В энергетиках содержится  $\approx 2000\%$  от суточной нормы!

**Передозировка:** развитие неvirусного 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

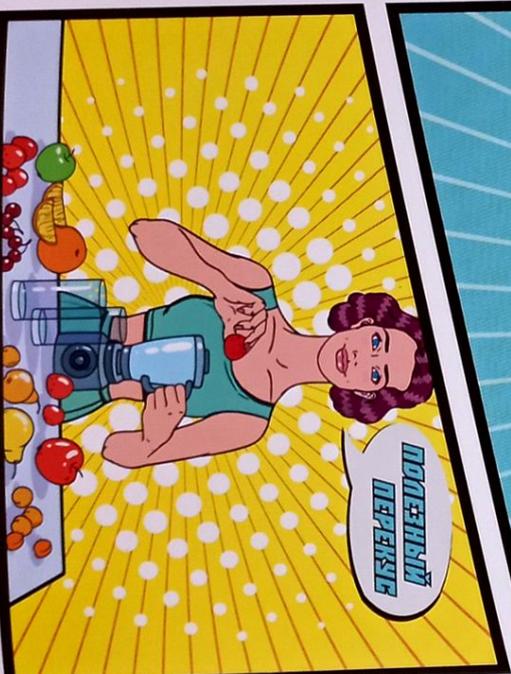
**-Разминка** – физические упражнения способны добавить бодрости.

**-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 переклочению внимания.

**-Дневной отдых.** Даже 10-минутный дневной сон способен улучшить наше состояние и прибавит сил. Найдите 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 поиграть, 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.

**ЛОВИ РЕАЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ!**