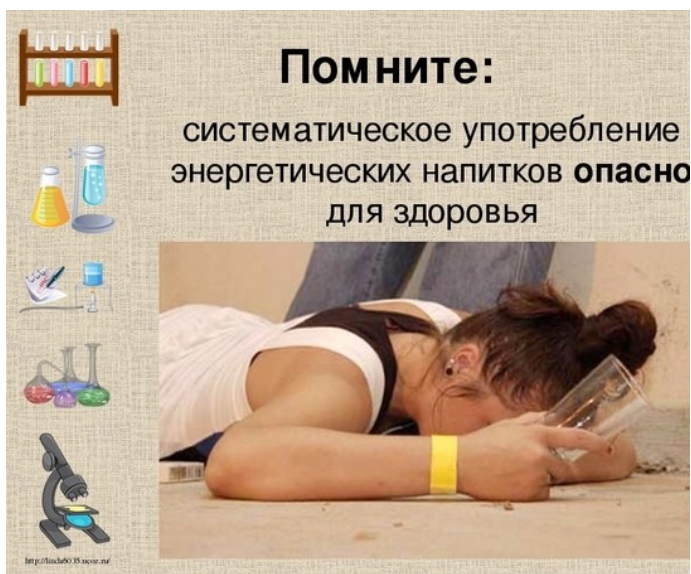




**Энергетик не даёт
никакой энергии, а лишь
способствует
использованию резервов
нашего организма, а они
не безграничны.**



Наш адрес:

602332

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Телефон: 8 (49 236) 2-27-95
Электронная почта:
seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор:

Кобякина Валентина Степановна
Заведующий отделением-
Клевцова Наталья Николаевна
Телефон: 8 (49 236) 2-29-70
Специалисты по социальной работе:
Абражеева Екатерина Александровна,
Зинякова Ирина Борисовна
Часы работы Центра:
8:00 час. – 17:00 час.

Помните!

**Жизнь прекрасна и разнообразна, она
представляет множество
возможностей.**

**Не лишайте себя радости жизни, не
поддавайтесь искушению
сомнительного удовольствия.**



Министерство социальной
защиты населения
Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский комплексный
центр социального обслуживания
населения»

Отделение профилактики безнадзорности
и правонарушений несовершеннолетних

**«Энергетики - это
опасно»**



Красная Горбатка

Вред энергетических напитков закключается в следующем:

- Частое их употребление повышает артериальное давление.
- Сам напиток не дает бодрящей энергии организму, он работает за счет личных запасов, которые организм берет сам у себя же.
- Последствия приема энергетиков - раздражительность, расстройство сна, депрессия.



- Кофеин способен вызывать привыкание. Если будешь пить их каждый день, то забудешь, что такое быть бодрой просто так.
- Повышенное содержание витамина В.

• При употреблении энергетиков увеличивается сердечный ритм и провоцирует дрожь в конечностях.

• Высокая калорийность. В борьбе за красивую фигуру они тебе точно не помогут.

• Не пейте энергетические напитки до и после спортивной тренировки – как спорт так и напитки повышают кровяное давление (Известны смертельные случаи).



• Энергетики разрушают зубную эмаль, они больше других газированных напитков нарушают кислотно – щелочной баланс ротовой полости.

• Энергетически напиток абсолютно противопоказаны беременным, детям и подросткам, а так же тем кто страдает хроническими заболеваниями.

Несколько способов взбодриться без «энергетиков»

1. Больше спите по ночам.
2. Чем больше света вокруг вас, тем бодрее вы себя чувствуете.
3. Не ленитесь даже в мелочах, чем больше действий вы выполняете, тем выше уровень вашей энергии.
4. Чаще гуляйте на свежем воздухе.
5. Пейте больше жидкости. Когда организм обезвожен, он не может нормально функционировать и вы чувствуете себя разбитыми и усталыми.
6. Следите за своим весом. Лишние килограммы отнимают не только здоровье, но и энергию.
7. Следите за своими эмоциями. Стресс и депрессия, негативные эмоции могут стать причиной упадка сил.
8. Примите контрастный душ.
9. Питайтесь правильно.
10. Хобби. Занятие любимым делом увлекает и быстро снимает усталость. Если у вас его нет, то самое время, чтобы оно появилось.
11. Послушайте энергичную песню. Пойте или танцуйте.
12. Яблоки, апельсины, грейпфруты, малина, в отличие от мяса и выпечки, наполнят вас энергией.