





## СПИД и наркомания неотделимы друг от друга

Рост наркомании резко обостряет проблему СПИДа. Ежедневно во всем мире 6000 человек заболевают ВИЧ-инфекцией, из них 70% приходят к этому через внутривенное введение наркотиков.



## А ТЫ СОГЛАСЕН?

- Наркомания – это преступление.
- Наркомания – это болезнь.
- Наркомания неизлечима.
- Наркоманы – это зомби.
- Наркоман может умереть от передозировки наркотика.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Наркомания – это болезнь, которая излечима.
- У наркомана нет друзей.



## Модно быть здоровым и успешным

Как быть здоровым и успешным?

- Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
- Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
- Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
- Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
- Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
- Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.



- Не разрушай своё здоровье и жизнь!

- Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.

- Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.

- Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.

- Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.

- Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.

- Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

