12-18 июня Неделя отказа от алкоголя

***Влияние алкоголя на здоровье и настроение***

Выходные дни не обязательно должны быть связаны с употреблением алкоголя. Вместо этого можно провести время с друзьями в активном отдыхе, посетить интересные места, заняться спортом или просто насладиться спокойным днем дома.

Отказ от алкоголя может привести к улучшению сна, повышению энергии и настроения, а также снижению риска развития различных заболеваний. Поэтому стоит задуматься о том, чтобы проводить выходные без алкоголя, чтобы не навредить своему здоровью.

НЕОСПОРИМЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ:

Через 7 дней восстанавливается сон, кожа перестает быть сухой. Работа печени активизируется, прекращается изжога и другие расстройства пищеварения.

Через 14 дней улучшается работа мозга, нормализуется сердечный ритм и артериальное давление. Проходит одышка и головные боли.

Через 30 дней алкоголь полностью выводится из организма. Психологическое состояние, эмоциональный фон и чувствительность приходят в норму.

Накопление жировой ткани при употреблении спиртного происходит гораздо быстрее – печень нейтрализует токсины и только потом начинает перерабатывать пищу. Кроме того, стоит учесть, что алкогольные напитки крайне калорийны – если прибавить к ним закуску, то о похудении можно забыть надолго. В то же время, отказ от спиртного поможет привести в норму уровень холестерина и существенно снизить риск развития сахарного диабета.

