

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ: НЕ ОБМАНИ СЕБЯ!

Энергетики содержат стимуляторы – психоактивные вещества, вызывающие широкий спектр негативных реакций, кроме того, они приводят к хроническим заболеваниям, тяжелым отравлениям и даже летальным исходам.

Входящие в состав энергетиков кофеин, таурин, карнитин вызывают привыкание, а также тахикардию, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние, поднятие артериального давления, рост уровня сахара в крови, приводят к серьезным гормональным сбоям.



Энергетические напитки особенно противопоказаны страдающим от гипертонии, заболеваний сердечно-сосудистой системы, глаукомы, нарушений сна, людям с повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину, а также детям и беременным женщинам.

Сам по себе **энергетик не содержит** в себе никакой **энергии**, достаточно внимательно почитать этикетку. На самом деле, он только мобилизует скрытые резервы организма, и изнашивает его раньше времени. Употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм!



**Энергетики,
как любые сильнодействующие
вещества, вызывают зависимость!**



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

КАК ПОВЫСИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ СЕБЯ:

- пейте зеленый чай для повышения жизненного тонуса организма;
- дайте возможность организму восстановиться, после длительных физических и умственных нагрузок;
- хорошо питайтесь в период активной деятельности, употребляйте сложные углеводы, которые находятся в виноградном соке, гречке и бананах.

Помните!

**Ничто не заменит здорового сна
и умения правильно планировать свой режим дня.**



Департамент по спорту и молодежной политике
Тюменской области

ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»,
тел.: (3452) 77-05-52

Служба семейного консультирования по вопросам наркозависимости:
г. Тюмень: (3452) 673-673, 22-78-26, г. Тобольск: (3456) 24-50-50

www.ocpr72.ru

ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер»,
тел.: (3452) 46-15-47, 46-86-17, 21-61-52