75% людей имеют зависимость от алкоголя и курения, но мало кто задумывается, что алкоголь и курение — страшные яды, которые становятся главной причиной проблем со здоровьем у людей всех возрастов. Вредные привычки влияют на физическое и психическое состояние, а также приводят к проблемам с деньгами и потере работы, семьи и друзей.

Как же влияют алкоголь и курение на Ваше здоровье? Вредные привычки – причина более 200 болезней, поэтому зависимые от алкоголя и курения люди живут на 10-15 лет меньше. Злоупотребление алкоголем разрушает клетки печени, приводит к алкогольной зависимости, влияет на здоровье сердца и мозга. Курение ослабляет иммунитет, вызывает хронические болезни легких и даже рак, увеличивает риск ранней смерти. Поэтому, если отказаться от вредных привычек, снижается риск появления рака и диабета, улучшается кровообращение. Организм становится крепче и здоровее, а человек - сильнее и счастливее.

Помните, что курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Откажитесь от алкоголя и курения, чтобы укрепить Ваше здоровье и избежать страшных последствий. Занимайтесь спортом, придерживайтесь сбалансированной диеты, проводите больше времени на свежем воздухе. Благодаря этому Вы сохраните здоровье, станете счастливыми и успешными.