**Шкідливі звички**

Зумери, сьогодні поговоримо про здоров’я людини! Відомо, що воно залежить від спадковості, екології, рівня розвитку медицини. Однак, вчені запруфили, що на 50% здоров’я залежить і від способу життя. Чи піклується про себе людина: чи є якісним її сон або ж чи достатньо вживає води тощо.

 Давай надамо тобі більше інформації про такі зашкварні звички як куріння та вживання алкоголю.

КУРІННЯ ТЮТЮНУ

   Ця звичка впливає майже на кожен орган і систему твого тіла. Мабуть, ти вже бачив ці жахливі картинки органів курців на упаковках сигарет… Дійсно, з часом куріння призводить до захворювань серця, раку, діабету, інсульту та інших проблем зі здоров’ям. Уяви, як це кринджово отримати проблеми з очима або з легенями за кількахвилинне «задоволення». Навіть якщо ти не куриш, однак проводиш багато часу з компанією, в якій хтось курить, на ізі можна захворіти на астму, хвороби серця, рак легенів або інсульт.

 ВЖИВАТИ ЗАБАГАТО АЛКОГОЛЮ

   Токсична дія алкоголю на організм підлітка у кілька разів сильніша, ніж на організм дорослого, тому що у цьому віці тканини дуже насичені водою і швидко вбирають і розповсюджують алкоголь по всьому тілу. А ще, бро, в тебе поки що відсутній спеціальний фермент, який розщеплює етиловий спирт, тому для печінки це не ок. Ти можеш бути веселим та цікавим своїм друзям і без алкоголю;)

 Чиназес, якщо нам вдалося тебе переконати!