

АЛКОГОЛЬ НАРУШАЕТ СОЗНАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ КОТОРЫЕ ОТЛИЧАЮТ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПРИМАТОВ



После приема «умеренных доз» (25-40 мл алкоголя) функции головного мозга восстанавливаются только через 10-12 дней.

При употреблении алкоголя чаще одного раза в неделю мозг человека находится в «полуключенном» состоянии.



В СЛУЧАЯХ ПОСТОЯННОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ:

Мышление человека становится шаблонным, обычным

Утрачиваются свежие достижения, обретенные за последнюю неделю, месяц

В конечном итоге человек как личность полностью деградирует, теряет способность мыслить и развиваться

**РАЗГЛЯДЫВАЯ МИР ЧЕРЕЗ БУТЫЛОЧНОЕ ГОРЛЫШКО
ТЫ РИСКУЕШЬ УВИДЕТЬ ТОЛЬКО ДНО...**



ЖИЗНЬ ГОРАЗДО ИНТЕРЕСНЕЙ:

ЖИЗНЬ - ЭТО

Упорные тренировки,
умение играть в команде, наука
поражения и радость победы



Награда за занятия спортом - это не только мышцы

После 30 минут постоянного движения в организме активно выделяется эндорфин. Чем выше его уровень, тем лучше настроение и легче дается всё, в том числе и усвоение информации



У спортсменов память лучше. При регулярной физической нагрузке значительно увеличивается концентрация адреналина и норадреналина, которые отвечают за нормальное функционирование памяти.



Пuls, участвовавший в момент тренировки - лучший подарок мозгу. Усиление кровообращения и хорошее обогащение кислородом помогают ему думать.



Спорт позволяет идти вперед и быть сегодня более сильной версией тебя вчерашнего. Сделай шаг навстречу успешному будущему!