

СПОСОБЫ ОСТАВАТЬСЯ БОДРЫМ БЕЗ ПОМОЩИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ



Полноценный сон

спать 7–8 часов
и придерживаться режима



Достаточное количество воды

пить воду в течение дня
для поддержания гидратации



Сбалансированное питание

не пропускать приёмы пищи,
и избегать бесполезной еды



Физическая активность

делать короткие перерывы
на разминку или прогулку



Прогулки на свежем воздухе

дневной свет помогает
регулировать биоритмы



Техники релаксации

глубокое дыхание, йога,
медитация, контакт с природой



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

ТОЛЬКО ДОСТОВЕРНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
ОТ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ!



ЭНЕРГЕТИКИ – это напитки, которые вызывают возбуждение нервной системы и кратковременный заряд энергии.

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИКОВ НА ПОДРОСТКОВ

Избыток кофеина расшатывает неокрепшую нервную систему

Появляются раздражительность, беспокойство, быстрая утомляемость, головные боли, бессонница

Передозировка таурина

Таурин при дозе 3 г и более может вызвать поражение головного мозга

Нагрузка на сердце

Возникает риск повышения артериального давления, сердцебиению и даже к остановке сердца

Ожирение

Избыток сахара – это прямой путь к избыточной массе тела и ожирению

Зависимость

Употребление энергетиков может стать предпосылкой для употребления психоактивных веществ



ОЖИДАНИЕ:

- **МГНОВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ**
улучшение концентрации, работоспособности и сил
- **ВСПЛЕСК ЭМОЦИЙ**
эмоциональная разрядка, эйфория, веселье
- **ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ**
ясность ума и поток идей
- **УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**
выше спортивные показатели, активность без усталости

РЕАЛЬНОСТЬ:

- ⚡ **ЭНЕРГИЯ ВЗАЙМЫ**
Кофеин не даёт энергию – он истощает собственные ресурсы организма и маскирует усталость, пока она продолжает накапливаться
- ⚡ **ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС**
Учащенное сердцебиение, ощущение тревоги, нервозность и бессонница
- ⚡ **НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ**
Энергетики раздражают слизистую ЖКТ, вызывая гастрит, язву, изжогу, диарею и нарушения аппетита
- ⚡ **РИСКОВАННЫЙ ТАНДЕМ**
Сочетание высоких доз кофеина и таурина может спровоцировать опасную аритмию и резкие колебания артериального давления
- ⚡ **КОФЕИНОВЫЙ «ОТКАТ»**
Апатия и упадок сил, подавленность, сонливость, заторможенность мышления
- ⚡ **ПЕРЕГРУЗКА САХАРОМ**
В одной 0,5 л банке напитка содержится суточная норма сахара. Регулярное потребление таких доз ведёт к ожирению, диабету 2 типа и болезням сердца
- ⚡ **РАЗВИТИЕ КАРИЕСА**
Сахар и кислоты разрушают эмаль зубов



СОЧЕТАНИЕ ЭНЕРГЕТИКОВ С АЛКОГОЛЕМ

Алкоголь угнетает центральную нервную систему, а кофеин её стимулирует. Это противоречивое воздействие на организм приводит к следующим эффектам:

- **Маскировка опьянения**
кофеин создаёт ложное чувство трезвости, что ведёт к передозировке алкоголем
- **Нагрузка на сердце**
разнонаправленное действие веществ (алкоголь расширяет, а кофеин сужает сосуды) вызывает скачки давления, тахикардию и повышает риск гипертонического криза
- **Обезвоживание**
оба компонента обладают мочегонным эффектом, что нарушает водно-солевой баланс и нагружает почки
- **Комбинированная зависимость**
повышается риск развития зависимости от обоих компонентов. В сочетании с курением это многократно увеличивает вероятность инфаркта или инсульта из-за перегрузки сердечно-сосудистой системы