Несколько способов взбодриться без «энергетиков»

- 1. Больше спите по ночам.
- 2. Чем больше света вокруг вас, тем бодрее вы себя чувствуете.
- **3**. Не ленитесь даже в мелочах, чем больше действий вы выполняете, тем выше уровень вашей энергии.
- 4. Чаще гуляйте на свежем воздухе.
- **5**. Прибавьте динамики вашей деятельности. Чередуйте разнотипную работу. Любая работа, выполняемая монотонно, усыпляет.
- **6**. Следите за своей осанкой. Будьте собраны, выпрямите спину и плечи и вы почувствуете прилив сил.
- **7.** Пейте больше жидкости. Когда организм обезвожен, он не может нормально функционировать и вы чувствуете себя разбитыми и усталыми.
- **8.** Яблоки, апельсины, грейпфруты, малина, в отличие от мяса и выпечки, наполнят вас энергией.
- 9. Примите контрастный душ.
- 10. Послушайте энергичную песню. Пойте или танцуйте.
- **11**. Следите за своим весом. Лишние килограммы отнимают не только здоровье, но и энергию.
- **12**. Следите за своими эмоциями. Стресс и депрессия, негативные эмоции могут стать причиной упадка сил.
- **13**. Лучший способов взбодриться посмеяться от души.
- 14. Питайтесь правильно.
- **15.**Хобби. Занятие любимым делом увлекает и быстро снимает усталость. Если у вас его нет, то самое время, чтобы оно появилось.



ГЛАВНОЕ
УПРАВЛЕНИЕ
РЕГИОНАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО
КОНТРОЛЯ И
ЛИЦЕНЗИРОВАНИЯ
ПРАВИТЕЛЬСТВА
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



ЭНЕРГЕТИКИ-ЭТО ОПАСНО!

Штрафы за продажу подросткам энергетиков и тонизирующих напитков составляет $30\ 000\ - 50\ 000\ P$ для граждан, $100\ 000\ - 200\ 000\ P$ для должностных лиц и ИП, $300\ 000\ - 500\ 000\ P$ для юридических лиц.



ВВЕДЕНА АДМИНИСТРАТИВНАЯ

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПРОДАЖУ

ЭНЕРГЕТИКОВ

НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ

Последствия регулярного употребление энергетических напитков:

- 1.Смертельные случаи из-за инфаркта миокарда.
- 2. Несчастные случаи, которые происходили в результате неожиданной потери сознания.
- 4.Судороги.
- 5. Аритмия, мигрень.
- 6. Диарея и продолжительная рвота.
- 7.Потеря работоспособности и концентрации внимания.

Исследования учёных ставят под сомнение стимулирующее действие данных компонентов. Специалисты говорят, что основным стимулятором и «окрылятором» является ударная доза кофеина (его в 14 раз больше, каком-либо чем В другом безалкогольном напитке), который обеспечивает повышение физической и когнитивной деятельности. исключением некоторых стимулирующих эффектов экстракта гуараны и высокого уровня глюкозы, обеспечивает которая быстрое всасывание компонентов в кровь, специалисты не обнаружили никаких доказательств τογο, веских энергетические напитки действуют на

организм человека ободряюще за счет входящих в него компонентов. Кроме того, специалисты предупреждают, что употребление подобных напитков детьми может привести к набору лишнего веса, потому что количество калорий, полученных с напитком превышает активность детей, которая помогла бы ЭТИ калории Высокий уровень израсходовать. содержание кофеина может негативно сказаться на работе сердца, вызывать припадки,