



Отдел по молодежной
политике, спорту и культуре
Администрации города Ангарска

СОЗДАЙ СВОЕ БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО!

БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ!



ЗДОРОВЬЕ
КРАСОТА
НАСТРОЕНИЕ
ЛЁГКОСТЬ

ЭНЕРГЕ
НАПИТ



Свежевыжатые соки из фруктов и овощей повышают наш уровень энергии, делают лучше обмен веществ, также происходит укрепление иммунитета, и риск заболеть снижается до минимума.

Сок помогает организму очиститься от шлаков и токсинов, плюс ко всему соки очень быстро усваиваются. Если взрослый человек будет каждый день выпивать хотя бы 100 мл сока, то в его организме будет поддерживаться оптимальный баланс ферментов и минералов.

**ТЫ СТАЛ
ЧАСТО УСТАВАТЬ?**

**СОБЛЮДАЙ
РЕЖИМ ДНЯ!**

**ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ!**

ЧАЩЕ УЛЫБАЙСЯ!



Энергетические напитки («энергетики», «энерготоники»)

безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека и повышать работоспособность.

Приём даёт:

1. заметное взбодрение;
2. выносливость;
3. улучшает настроение;
4. повышает работоспособность.

НО приводит к:

1. постоянному состоянию беспокойства;
2. повышению артериального давления;
3. проблемам сердечно-сосудистой системой (тахикардии и аритмии);
4. тошноте и рвоте;
5. бессоннице;
6. утомлению;
7. депрессии;
8. быстрому истощению организма;
9. снижению потенции.

Выпивая энергетик,
вы берёте кредит
у своего здоровья.
ПОД БОЛЬШИЕ
ПРОЦЕНТЫ!



СОК

не только вкусный, но и полезный
способ утолить жажду!



Апельсиновый сок способствует повышению тонуса, снижению усталости и укреплению кровеносных сосудов.



Яблочный сок хорошо утоляет жажду, полезен детям и людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, при малокровии, гастрите с пониженной кислотностью.



Томатный сок полезен людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы и нарушением обмена веществ.



Виноградный сок улучшает обмен веществ, ускоряет пищеварение, удаляет из организма шлаки, помогает при очищении организма и используется при похудении.



Арбузный сок выводит из организма избыток холестерина.



Морковный сок - полезен при ослабленной иммунной системе.



Свекольный сок полезен при запорах, малокровии, болезнях сердца и желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, понижает кровяное давление. Это великолепная подпитка организма витаминами и микроэлементами.



Вишневый сок улучшает аппетит, обменные процессы, укрепляет организм, применяется как отхаркивающее средство, помогает при запорах. Вишневый сок не рекомендуется пить людям с повышенной кислотностью желудочного сока, при склонности к поносу, сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни желудка, хронических воспалительных заболеваниях легких.



Гранатовый сок применяется при лечении гипертонии и болезней желудочно-кишечного тракта, способствует повышению уровня гемоглобина в крови.



Тыквенный сок очищает организм и пищеварительную систему, полезен при заболеваниях мочевого пузыря, почек, кожи, при запорах.



Грушевый сок оказывает бактерицидное действие и является отличным мочегонным средством, улучшает пищеварение и работу кишечника.



Сок из черной смородины пьют при авитаминозе, малокровии, гастрите с пониженной кислотностью, острым бронхите, гриппе, ангине. Сок черной смородины уничтожает вирусы, укрепляет иммунитет, богат витамином С.



Капустный сок пьют при гастритах с пониженной кислотностью, язве желудка и заболеваниях печени и селезенки. Сок белокочанной капусты укрепляет кровеносные сосуды, стимулирует процесс регенерации клеток слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, нормализует жировой обмен, зарубцовывает язвы.