



Отдел по молодежной  
политике, спорту и культуре  
Администрации города Ангарска

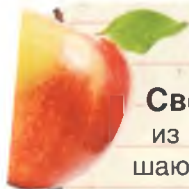
# СОЗДАЙ СВОЕ БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО!

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.