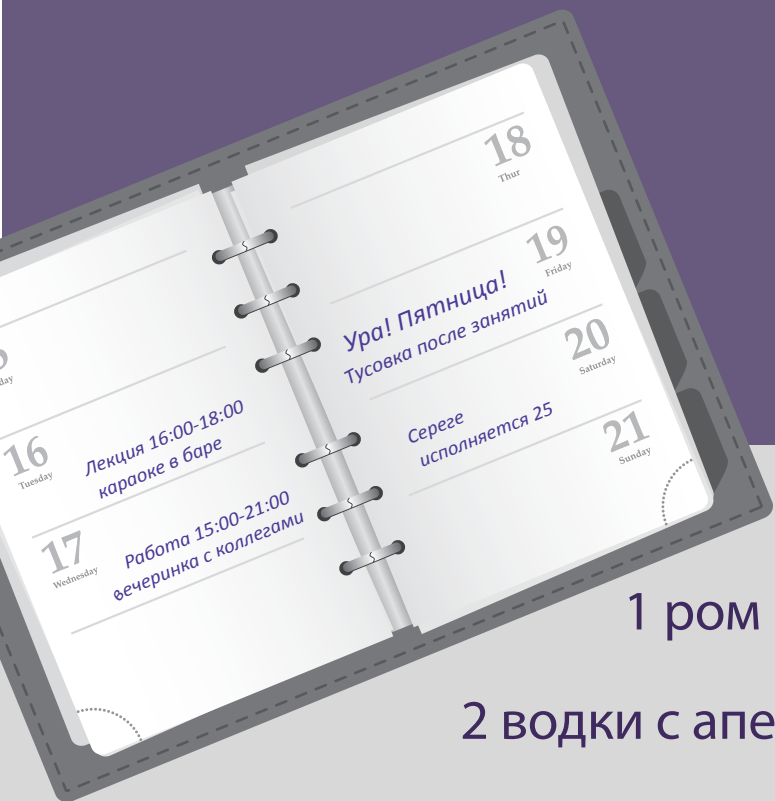


АЛКОГОЛЬ И МОЛОДЫЕ ЖЕНЩИНЫ

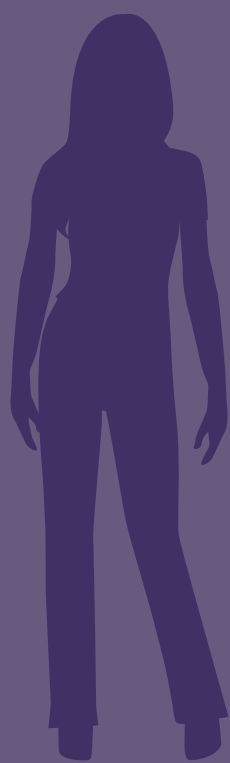
Наташе 22 года, она с удовольствием встречается с друзьями, чтобы выпить бокальчик-другой. Наташа – типичная молодая женщина, живущая в Европейском регионе ВОЗ, где уровень потребления алкоголя самый высокий в мире и где алкоголь является общим фактором риска для большинства смертей в возрастной группе от 15 до 29 лет. Наташа считает, что пьет она немного, однако потребление алкоголя в любых количествах связано с определенным риском и наносит молодым женщинам больший вред, чем мужчинам того же возраста. Давайте посмотрим, как потребление алкоголя сказывается на Наташе



А ЕСЛИ ВСЕ СЛОЖИТЬ:

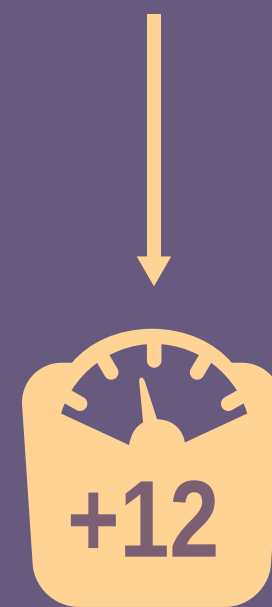
2 пива (1 литр)		= 5 единиц = 400 калорий
1 ром (двойной) с колой		= 2 единиц = 400 калорий
2 водки с апельсиновым соком		= 2.8 единиц = 332 калорий
3 бокала вина (175 мл)		= 6.3 единиц = 390 калорий

К ЧЕМУ ЭТО ВСЕ ПРИВОДИТ



- Обезвоживание кожи, что вызывает морщины
- Усугубление целлюлита
- Отечность и краснота кожи из-за расширения сосудов
- Утренние головные боли и снижение работоспособности
- Повышение риска рака
- Нарушение сна
- Повышенный риск случайных травм
- Помутнение сознания = необдуманные решения = раскаяние утром
- Устойчивый набор веса

1522
ЛИШНИ
КАЛОРИИ
В НЕДЕЛЮ



ДО
12 КГ
В ГОД

**ИНЫМИ СЛОВАМИ,
ЧЕМ МЕНЬШЕ – ТЕМ ЛУЧШЕ.**



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро

www.euro.who.int/alcohol