



VARA ACEASTA ALEGEȚI un stil de viață sănătos!

- 1. PREVENIȚI** deshidratarea organismului.
Consumați zilnic 2 - 2,5 litri lichide - apă, ceaiuri, supe, ciorbe, sucuri naturale din fructe și legume. Suplimentați corespunzător cantitatea pe timp de caniculă!
- 2. ALEGEȚI** consumul de sucuri proapete de fructe și legume preparate în gospodărie, în locul băuturilor răcoritoare industriale, mai ales pentru copiii dumneavoastră!
- 3. REDUCEȚI** consumul de cafea!
Cafeaua poate avea efecte toxice la copii, adolescenți, bătrâni, gravide, bolnavi cronici.
- 4. EVITAȚI** consumului de băuturi alcoolice, mai ales în timpul zilei și/sau dacă efectuați muncă fizică susținută, în perioadele de caniculă!
- 5. NU ÎNLOCUIȚI** apa de băut cu berea pentru a vă satisface senzația de sete!

Asocierea consumului de substanțe toxice: alcool, tutun, cafea, alte droguri cu automedicația și alimentația dezordonată, cu efortul fizic de intensitate mare, AFECTEAZĂ SĂNĂTATEA DUMNEAVOASTRĂ!



VĂ SFĂTUIM SĂ: Procedând astfel, vă păstrați SĂNĂTATEA!

- Berea** conține alcool și poate avea efecte nocive asupra sănătății!
- 6. ASOCIEREA** consumului de țuică, vin, bere, rachiu cu medicamentele crește mult riscul de accidente și incidente nedorite!
- 7. RENUNȚAȚI** definitiv la țigări, iar dacă nu fumați, nu recurgeți la țigări pentru a vă controla anxietatea!
Tutunul induce dependență și alterează grav sănătatea.
- 8. REZISTAȚI** TENTAȚIEI de a consuma plante etnobotanice! Drogurile generează probleme medicale și sociale.