



Здоровый образ жизни довольно емкое понятие. Но, в первую очередь, это отказ от вредных привычек, среди которых табакокурение и пристрастие к алкоголю или наркотикам занимают первое место.

Согласно статистике, практически 75% населения имеют вредные привычки. Многие даже не догадываются, к каким последствиям это может привести.

## **ТРИ ШАГА К ОТКАЗУ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:**

✓ **Первый** – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.

✓ **Второй** – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратится к специалистам.

✓ **Третий этап** – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет замечен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.

Специалисты утверждают, что сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки, но уже по истечении этого времени формируется новая привычка - к здоровому образу жизни.