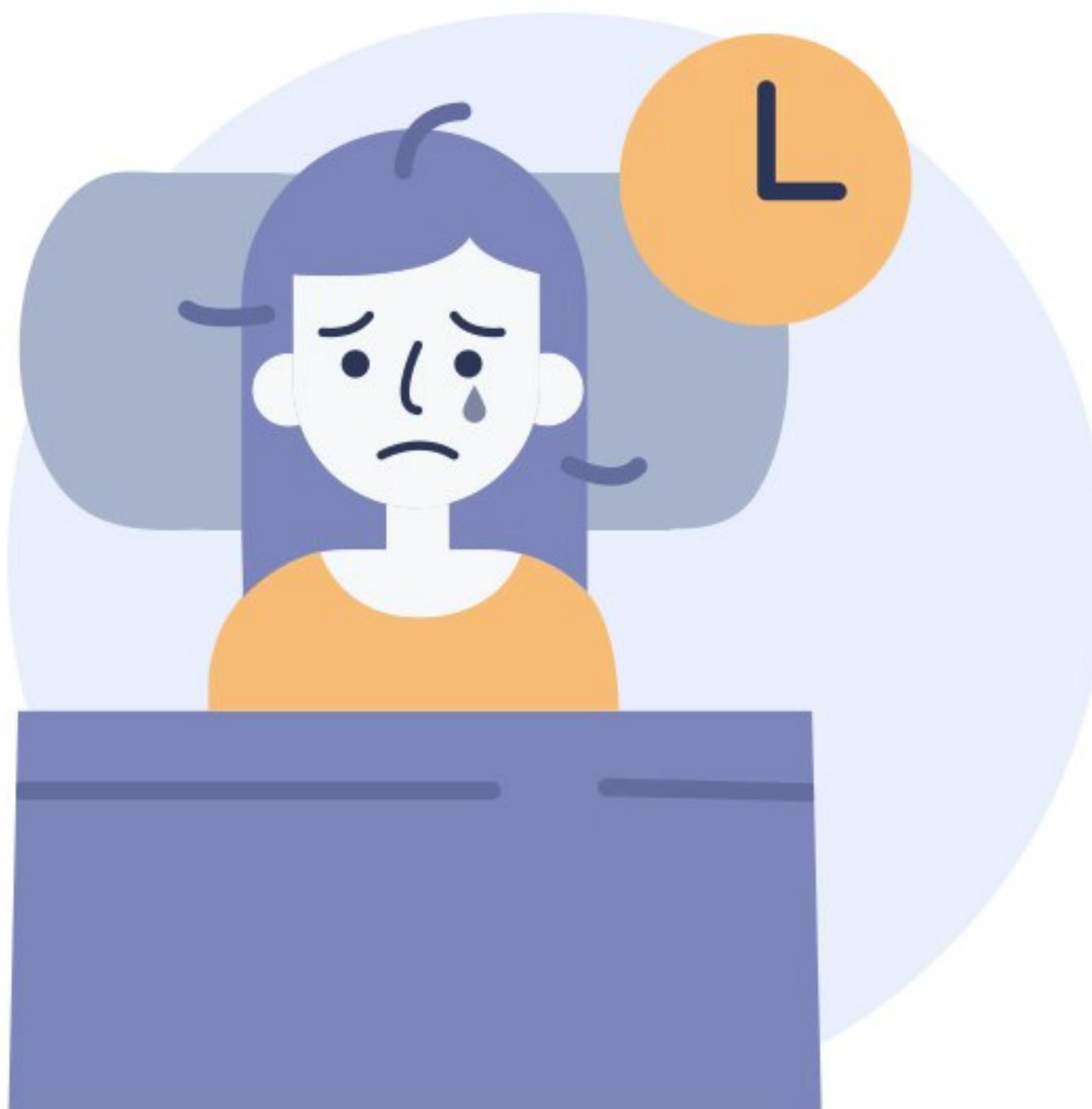


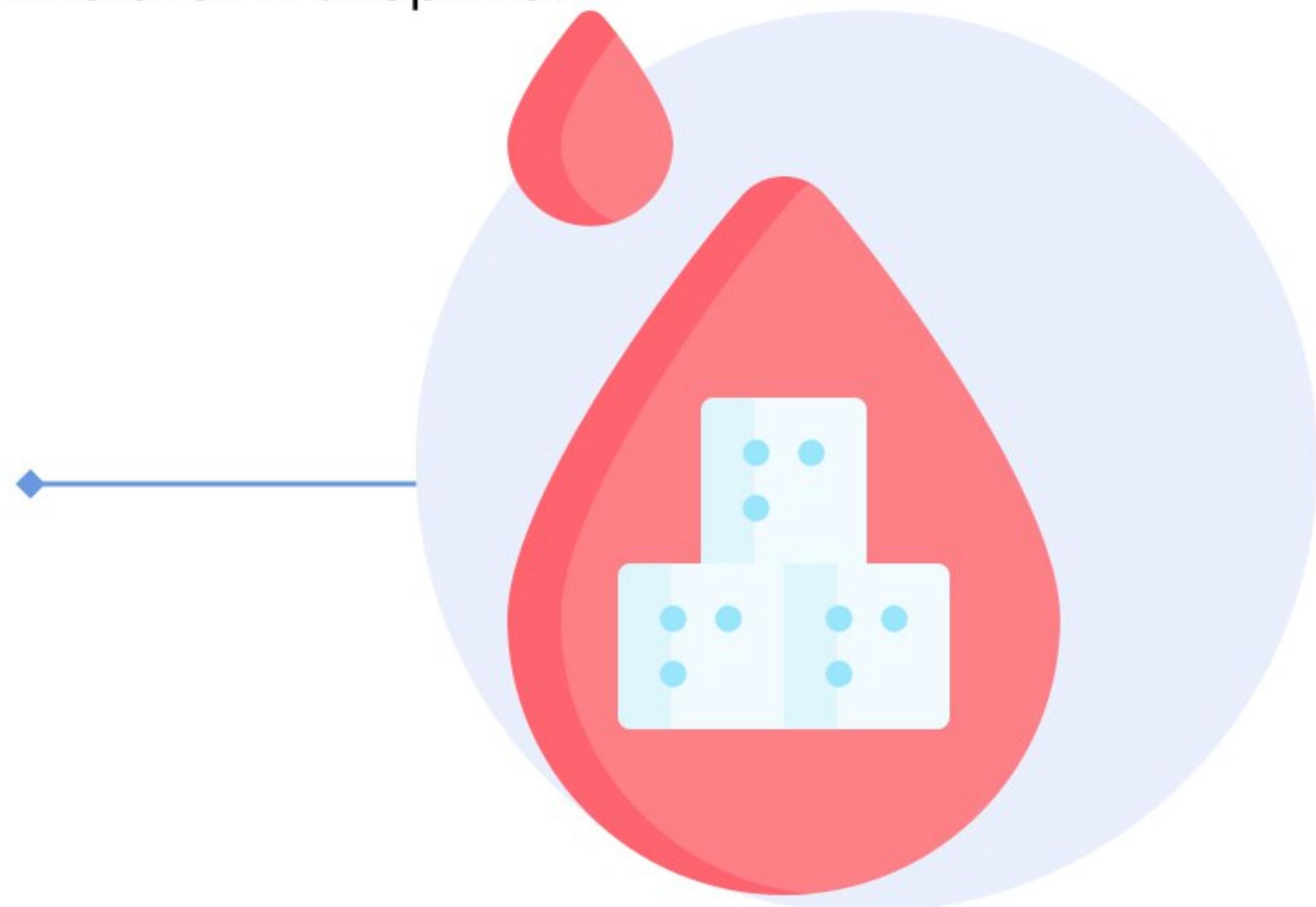
плохой сон

Алкоголь негативно влияет и на сон, что замедляет восстановление организма.



ПАДАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА

Под действием алкоголя падает уровень сахара в крови, потому что питательные вещества не перерабатываются в энергию.



РИСК СМЕРТИ ОТ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

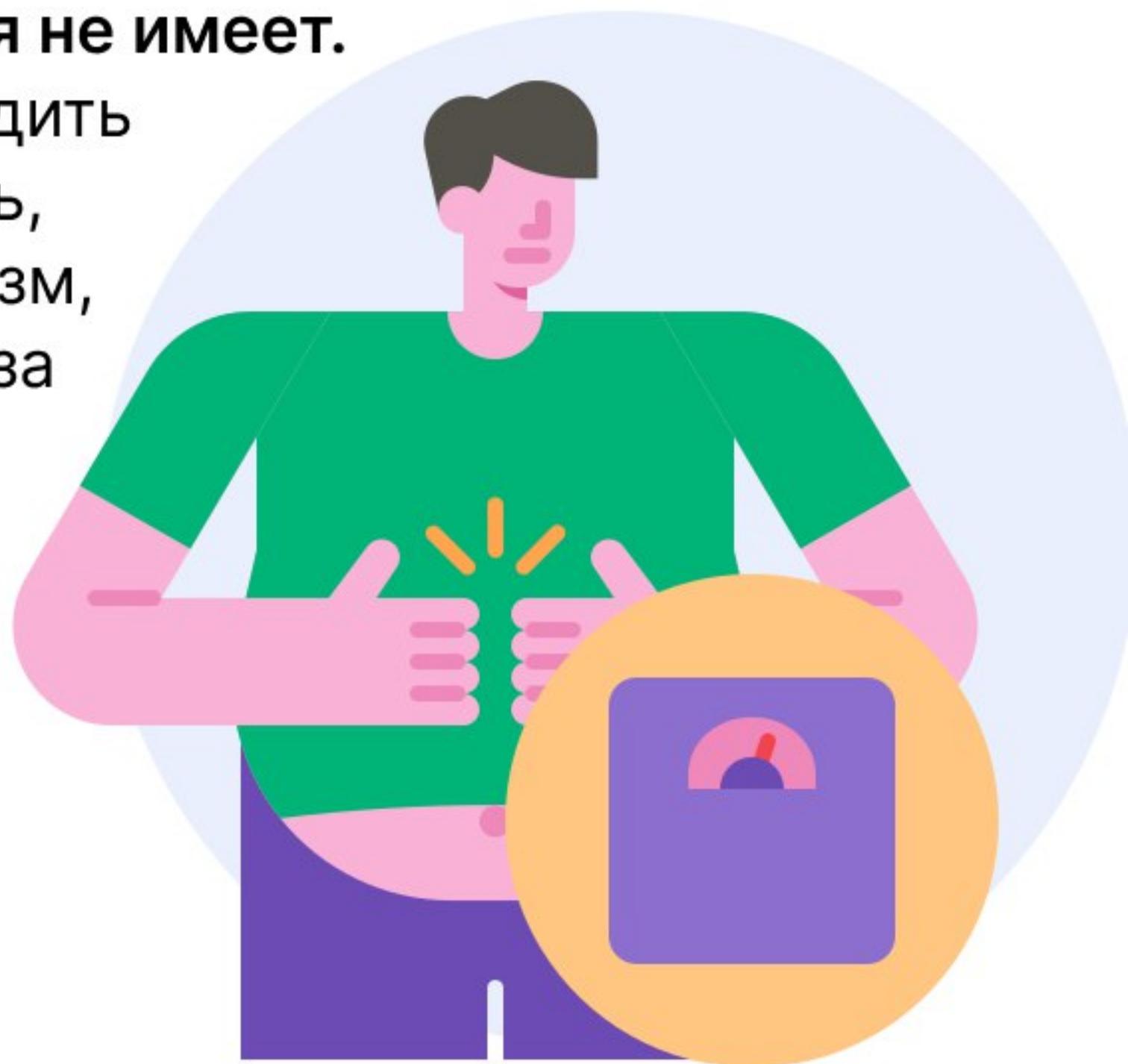
Но самое главное, что доказано: **риск смерти от разных болезней – в частности, от рака – пропорционально растёт с уровнем выпитого спиртного.** Минимальный уровень опасности равен нулю. Помните об этом!



ЛИШНИЙ ВЕС

Результаты последних научных изысканий говорят о том, что наш организм под действием этанола медленнее сжигает калории. Причём, количество выпитого по сути значения не имеет.

Печень всегда будет выводить алкоголь в первую очередь, чтобы обезвредить организм, а уже потом приниматься за все остальное. В итоге, выпитое спиртное замедляет сжигание, в том числе, жира, и человек снова полнеет.



АЛКОГОЛЬ

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

