

# ТРЕЗВОСТЬ – ЭТО НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ДАРУЮЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

- Откажитесь от любых напитков, содержащих этанол
- Занимайтесь спортом, активно отдыхайте, больше времени проводите на свежем воздухе
- Перейдите на правильное питание
- Найдите альтернативу алкоголю в праздничные дни
- Позитивно мыслите. Прочь негатив и агрессию

## Помощь по отказу от злоупотребления алкоголем

- телефон доверия – **8(812)714-42-10** (круглосуточно)
- центры здоровья, кабинеты/отделения медицинской профилактики поликлиник



takzdorovo.ru

Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики