

Скажем вредным привычкам: «НЕТ!»

Вредные привычки — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности. К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Употребление нецензурных выражений
- Интернет зависимость и т.д

Лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом.

Варианты могут быть разными:

- Нет, я не хочу и вам не советую.
- Нет, это помещает моим тренировкам.
- Нет, я должен идти — у меня дела.
- Нет, это вредно для меня.
- Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.

Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия.



https://yandex.ru/images/search?text=нет%20вредным%20привычкам&from=tabbar&p=11&pos=338&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2Fpresent5.com%2Fpresentation%2F137121258_349663141%2Fimage-2.jpg