С 29 января по 4 февраля проходит Неделя профилактики онкологических заболеваний.

 Как показали последние исследования ученых, рак является не случайностью, а результатом влияния факторов окружающей среды и образа жизни.

 В этой статье поговорим о неправильном образе жизни и к чему он может привести.

 Основные причины возникновения вредных привычек:
 Социальная согласованность
 Неустроенность в жизни и отчуждение
 Фальшивое удовольствие
 Безделье, неумение правильно распорядиться свободным временем
 Любопытство
 Уход от стресса

 Методы борьбы с вредными привычками:
 Искореняйте вредные привычки по одной
 Замените дурную привычку полезной активностью
 Награждайте себя за достигнутые результаты
 Не имейте завышенных ожиданий
 Разделите процесс вашей борьбы с вредной привычкой на несколько этапов
 Заручитесь поддержкой близких людей
 Держитесь подальше от соблазнов

 Факторы риска, приведенные ниже увеличивают шансы человека заболеть раком:
 Неправильное питание
 Сбитый режим сна
 Употребление алкоголя
 Курение
 Малоподвижный образ жизни

 Профилактика вредных привычек - это самый правильный шаг, во избежание заболеваемости. Вам не нужно переставать наслаждаться жизнью, нужно просто заменить негативные привычки на новые (позитивные). Будьте здоровы не только телом, но и духом! И не забывайте, что за вредные привычки приходится платить своим здоровьем, от которого зависит ваше будущее.

Будьте здоровы