**Алкоголь и здоровый образ жизни не совместимы**

Одним из основных принципов здорового образа жизни является отказ от употребления алкоголя, так как он приводит к ухудшению состояния здоровья, наносит урон общественной жизни: вносит разлад в семьи, активно вмешивается и портит процесс воспитания детей, нарушает трудовые процессы, порождает незаконное и аморальное поведение.

При употреблении алкоголя в желудке и кишечнике происходит быстрое всасывание в кровь. Внутри организма алкоголь превращается в опасные продукты, которые оказывают токсическое действие, особенно на центральную нервную систему: у одних притупляется критическое восприятие мира, появляется благодушность, исчезает инстинкт самосохранения, у других, наоборот, рождается чрезмерная агрессия.

В семьях, где родители чрезмерно принимают алкоголь, страдают дети. Они растут слабыми, болезненными, отстают в развитии от своих сверстников, имеют склонность к различным хроническим заболеваниям.

Научно доказано, что у 85% тех, кто считает себя умеренно пьющими, и 95% страдающих алкоголизмом имеют место процессы снижения умственных способностей, снижается продолжительность жизни.

Влияние алкоголя на организм человека пагубно и необратимо**.** Сознательный человек должен понимать, что мнимое состояние расслабления от алкоголя не сравнится с последствиями для организма. Ведение здорового образа жизни предполагает полный отказ от употребления алкоголя, в том числе и слабого. Неважно, какой крепости алкогольный напиток употребляет человек, вред здоровью от этого одинаков.

Каждый в полной мере должен осознавать высокую степень пагубности влияния алкоголя на организм человека и оградить от него подрастающее поколение.

Кроме того, необходимо помнить, что, приобретая алкогольную продукцию с рук, через сайты в Интернете, вы подвергаете себя риску получить отравление. Распространение алкоголя дистанционным способом в Российской Федерации запрещено.