

Официальная страница проекта в сети Интернет: <https://takzdorovo.ru/nezavisimost/>

На страницах портала можно ознакомиться со множеством полезной информации, в том числе по вопросам:

- Алкоголь, курение и физические нагрузки
- Как алкоголь влияет на физическую форму?
- Как курение влияет на физическую форму?
- Почему спорт не спасает от похмелья?
- Почему спорт не улучшает состояние при курении и употреблении спиртного?
- Как спорт помогает при отказе от вредных привычек?
- Какая нагрузка нужна в первую очередь?

На странице <https://takzdorovo.ru/nezavisimost/tests/> можно пройти тесты по темам:

- Подвержены ли вы созависимости?
- Женщины и алкоголь
- Проверьте себя: семь мифов об алкоголе
- Самодиагностика: проблемы с алкоголем

В рамках проекта также создана консультационная телефонная Горячая линия по вопросам:

- здорового питания;
- физической активности;
- отказа от табака;
- рисков потребления алкоголя;
- рисков потребления наркотиков;
- работы центров здоровья

Номер телефона Горячей линии 8-800-200-0-200

#гаузмосп #простые\_истории #тысилнее