

Что вредит здоровому образу жизни.

Врачи составили список самых опасных для [здоровья](#) привычек. 1. Систематическая бессонница Многократные исследования выявили, что регулярный сон менее 7 часов в сутки провоцирует серьезный дефицит сна, который приводит в конце концов к депрессии. 2. Популярные системы похудения. Всех, кто постоянно борется с излишним весом при помощи популярных систем похудения, медики подразделяют на 3 группы: - тех, кому в самом деле удалось

[похудеть](#)

, следуя данной системе похудения, коих абсолютное меньшинство. - тем, которым не удалось сбросить лишние килограммы, и забросившим все ограничения в еде. - худеющие, которые настойчиво ищут все новые системы похудения. 3. Игнорирование ежегодных медосмотров. К сожалению, на прием к врачу многие из нас идут, только когда клюет "жареный петух". 4. Кофемания Мода постоянно взбадривать себя чашкой кофе вызывает эффект привыкания, и усиливает

[обезвоживание организма](#)

. 5. Кислородное голодание Постоянное нахождение в непроветриваемом помещении вызывает дефицит кислорода в организме, что замедляет метаболизм и приводит к повышенной утомляемости. 6. Малоподвижность Постоянная физическая активность обеспечивает нас энергией, снижает риски депрессий, внезапной смерти, которая связана с заболеваниями сердца и сосудов.