

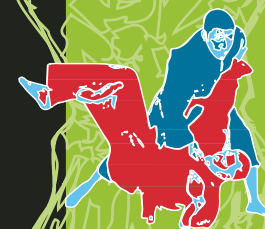
Заниматься спортом полезно

Здоровый образ жизни – основа для хорошего самочувствия, он обеспечивает полноценное развитие организма и привлекательный внешний вид, придает энергию и защищает от болезней.

В основе здорового образа жизни лежат занятия спортом и правильное питание.

Спорт помогает преодолеть стресс, тревогу и рождает положительные эмоции. Он дисциплинирует, учит планировать и с пользой проводить свободное время.

Питание обеспечивает наш организм необходимой энергией, поэтому надо выбирать по возможности разнообразные продукты питания.



Скажи

НЕТ

допингу!



**ANTIDOPINGA
PADAĻA SMVA**

Антидопинговый отдел

Государственное агентство спортивной медицины
бульв. Райня, 27-508, Рига, LV-1050,
тел. 7226164, моб. 9296236, факс 7227306
www.antidopings.lv



Что такое анаболические стероиды?

Анаболические стероиды – это допинг.

Это производные мужского полового гормона тестостерона (напр., нандролон, станозолол) которые используются спортсменами, чтобы способствовать увеличению мышечной массы и силы. Ученые во многих странах провели исследования и проанализировали состав различных обогатителей питания.

Вредны ли анаболические стероиды для здоровья?

Анаболические стероиды оказывают негативное воздействие на организм человека.

Общие побочные эффекты:

- **Проблемы с кожей:** кожа становится жирной, появляются прыщи;
- **Заболевания сердца и кровеносных сосудов:** повышенное давление, нарушения свертываемости крови;
- **Нарушения репродуктивной системы:** бесплодие;
- **Нарушения работы печени и почек;**
- **Изменения поведения:** агрессивное и опасное поведение;
- **Содействие появлению опухолей (доброкачественных и злокачественных).**

Наблюдаются также специфические побочные эффекты:

• **У мужчин:**

Импотенция, атрофия семенников, рак простаты, увеличение груди, выпадение волос, уменьшение выработки гормонов и спермы.

• **У женщин:**

Облысение и появление волосяного покрова, характерного для мужчин, менструальные нарушения, уменьшение объема груди, изменение голоса, бесплодие.

Побочное действие анаболических стероидов



Употребляй проверенные пищевые добавки!

Природа вложила в каждого человека большие резервы силы и здоровья, которые можно сохранять и совершенствовать, регулярно занимаясь спортом. Ты будешь поддерживать хорошую форму также, если откажешься от курения и алкоголя и будешь употреблять здоровое и сбалансированное питание.

Если ты подвергаешься большим физическим или нервным нагрузкам, а твое питание неполноценное, или ты перенес тяжелую болезнь, или если ты вегетарианец и не получаешь необходимые вещества с продуктами питания, специалисты советуют употреблять **пищевые добавки**.

Пищевые добавки – это продукты питания для обогащения обычного питания. Это концентрированные пищевые вещества (витамины или минералы), продукты растительного происхождения, аминокислоты и другие вещества, имеющие пищевую ценность или физиологическое влияние. В производстве пищевых добавок разрешено использовать следующие витамины и микроэлементы:

- витамины - А, D, E, К, В1, В2, В6, В12 и С, фолиевую кислоту, ниацин, пантотеновую кислоту, биотин;
- микроэлементы – кальций, магний, железо, медь, йод, цинк, марганец, натрий, калий, селен, хром, молибден, фторид, хлорид, фосфор.

Следует помнить, что пищевые добавки нельзя использовать как замену полноценному и сбалансированному питанию.

Пищевые добавки можно приобрести в аптеках, магазинах или специализированных местах продаж, где обязательно надо просить сертификат, выданный **Латвийским продуктовым центром**, подтверждающий, что эти вещества зарегистрированы в Латвии и разрешены к продаже.

Приобретая более дешевую продукцию неизвестной фирмы, можно совершить ошибку и сильно навредить своему здоровью.