

Живи трезВО!



Потому что трезвость —
это свобода!

Живи трезВО!



Потому что трезвость —
это свобода!

Живи трезВО!



Потому что трезвость —
это свобода!

Живи трезВО!



Потому что трезвость —
это свобода!



Почему стоит выбрать трезвую жизнь?

- ✓ Здоровье. Алкоголь разрушает печень, мозг и сердце. трезвость даёт энергию и ясность мысли.
- ✓ Экономия. В среднем человек тратит десятки тысяч рублей в год на алкоголь — эти деньги можно вложить в себя!
- ✓ Настоящие эмоции. Без «допинга» ты чувствуешь жизнь ярче и глубже.
- ✓ Контроль. Ты сам решаешь, как жить, а не зависишь от бутылки.

5 мифов об алкоголе

- ✗ «Без алкоголя не весело» → Настоящее веселье — в общении, а не в опьянении.
- ✗ «Пиво — не алкоголь» → Вред есть даже от слабых напитков.
- ✗ «Все пьют — и я буду» → Ты сильнее стадного инстинкта!
- ✗ «Алкоголь снимает стресс» → Он лишь маскирует проблему, а потом усиливает тревогу.
- ✗ «Один бокал не повредит» → Зависимость начинается с малого.

Трезвость это модно!



Как начать жить трезво?

- ➔ Попробуй «Трезвый челлендж» — 30 дней без алкоголя. Оцени разницу!
- ➔ Найди альтернативу — спорт, творчество, путешествия, хобби.
- ➔ Окружи себя единомышленниками — вступай в трезвые сообщества.
- ➔ Помни о цели — каждый день без алкоголя делает тебя сильнее.

МБУК «ЦБ Ровенского района» Тираж: 30 экз.
Наш адрес: 309740, Белгородская обл., п. Ровенки, ул. Ленина, 61
тел. 8-47-238-5-52-41
Эл. адрес: rovbiblioteka@yandex.ru

Составитель: И. В. Захаренко
Компьютерный дизайн: Е.Ю. Саенко
Ровенки
2025



Почему стоит выбрать трезвую жизнь?

- ✓ Здоровье. Алкоголь разрушает печень, мозг и сердце. трезвость даёт энергию и ясность мысли.
- ✓ Экономия. В среднем человек тратит десятки тысяч рублей в год на алкоголь — эти деньги можно вложить в себя!
- ✓ Настоящие эмоции. Без «допинга» ты чувствуешь жизнь ярче и глубже.
- ✓ Контроль. Ты сам решаешь, как жить, а не зависишь от бутылки.

5 мифов об алкоголе

- ✗ «Без алкоголя не весело» → Настоящее веселье — в общении, а не в опьянении.
- ✗ «Пиво — не алкоголь» → Вред есть даже от слабых напитков.
- ✗ «Все пьют — и я буду» → Ты сильнее стадного инстинкта!
- ✗ «Алкоголь снимает стресс» → Он лишь маскирует проблему, а потом усиливает тревогу.
- ✗ «Один бокал не повредит» → Зависимость начинается с малого.

Трезвость это модно!



Как начать жить трезво?

- ➔ Попробуй «Трезвый челлендж» — 30 дней без алкоголя. Оцени разницу!
- ➔ Найди альтернативу — спорт, творчество, путешествия, хобби.
- ➔ Окружи себя единомышленниками — вступай в трезвые сообщества.
- ➔ Помни о цели — каждый день без алкоголя делает тебя сильнее.

МБУК «ЦБ Ровенского района» Тираж: 30 экз.
Наш адрес: 309740, Белгородская обл., п. Ровенки, ул. Ленина, 61
тел. 8-47-238-5-52-41
Эл. адрес: rovbiblioteka@yandex.ru

Составитель: И. В. Захаренко
Компьютерный дизайн: Е.Ю. Саенко
Ровенки
2025



Почему стоит выбрать трезвую жизнь?

- ✓ Здоровье. Алкоголь разрушает печень, мозг и сердце. трезвость даёт энергию и ясность мысли.
- ✓ Экономия. В среднем человек тратит десятки тысяч рублей в год на алкоголь — эти деньги можно вложить в себя!
- ✓ Настоящие эмоции. Без «допинга» ты чувствуешь жизнь ярче и глубже.
- ✓ Контроль. Ты сам решаешь, как жить, а не зависишь от бутылки.

5 мифов об алкоголе

- ✗ «Без алкоголя не весело» → Настоящее веселье — в общении, а не в опьянении.
- ✗ «Пиво — не алкоголь» → Вред есть даже от слабых напитков.
- ✗ «Все пьют — и я буду» → Ты сильнее стадного инстинкта!
- ✗ «Алкоголь снимает стресс» → Он лишь маскирует проблему, а потом усиливает тревогу.
- ✗ «Один бокал не повредит» → Зависимость начинается с малого.

Трезвость это модно!



Как начать жить трезво?

- ➔ Попробуй «Трезвый челлендж» — 30 дней без алкоголя. Оцени разницу!
- ➔ Найди альтернативу — спорт, творчество, путешествия, хобби.
- ➔ Окружи себя единомышленниками — вступай в трезвые сообщества.
- ➔ Помни о цели — каждый день без алкоголя делает тебя сильнее.

МБУК «ЦБ Ровенского района» Тираж: 30 экз.
Наш адрес: 309740, Белгородская обл., п. Ровенки, ул. Ленина, 61
тел. 8-47-238-5-52-41
Эл. адрес: rovbiblioteka@yandex.ru

Составитель: И. В. Захаренко
Компьютерный дизайн: Е.Ю. Саенко
Ровенки
2025



Почему стоит выбрать трезвую жизнь?

- ✓ Здоровье. Алкоголь разрушает печень, мозг и сердце. трезвость даёт энергию и ясность мысли.
- ✓ Экономия. В среднем человек тратит десятки тысяч рублей в год на алкоголь — эти деньги можно вложить в себя!
- ✓ Настоящие эмоции. Без «допинга» ты чувствуешь жизнь ярче и глубже.
- ✓ Контроль. Ты сам решаешь, как жить, а не зависишь от бутылки.

5 мифов об алкоголе

- ✗ «Без алкоголя не весело» → Настоящее веселье — в общении, а не в опьянении.
- ✗ «Пиво — не алкоголь» → Вред есть даже от слабых напитков.
- ✗ «Все пьют — и я буду» → Ты сильнее стадного инстинкта!
- ✗ «Алкоголь снимает стресс» → Он лишь маскирует проблему, а потом усиливает тревогу.
- ✗ «Один бокал не повредит» → Зависимость начинается с малого.

Трезвость это модно!



Как начать жить трезво?

- ➔ Попробуй «Трезвый челлендж» — 30 дней без алкоголя. Оцени разницу!
- ➔ Найди альтернативу — спорт, творчество, путешествия, хобби.
- ➔ Окружи себя единомышленниками — вступай в трезвые сообщества.
- ➔ Помни о цели — каждый день без алкоголя делает тебя сильнее.

МБУК «ЦБ Ровенского района» Тираж: 30 экз.
Наш адрес: 309740, Белгородская обл., п. Ровенки, ул. Ленина, 61
тел. 8-47-238-5-52-41
Эл. адрес: rovbiblioteka@yandex.ru

Составитель: И. В. Захаренко
Компьютерный дизайн: Е.Ю. Саенко
Ровенки
2025