



# Достоверно

о донорстве крови

## Суперспособности доноров крови и супервозможности донорства

### Достоверно и доказано:

Донор быстрее восстанавливается после кровопотерь.  
Донор реже болеет.

У доноров реже бывают заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, а также онкологией.

Регулярные донации препятствует сгущению крови.

Инфаркты миокарда у регулярных доноров случаются реже на 88 %.



Доноры живут в среднем на пять лет дольше среднестатистического человека.

Донорство не вызывает привыкания, не наносит вреда организму человека и безопасно.

Донорство позволяет продлить молодость и вести активный образ жизни.

Донорство повышает устойчивость человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Донорство помогает эффективно бороться со стрессом и негативными мыслями, улучшает эмоциональный фон и общее состояние организма.



### Донорство развивает:



целеустремленность и самоорганизацию (чтобы сдать кровь, необходимо найти в плотном графике время и прийти на донацию)



силу воли и дисциплинированность (донор должен правильно подготовиться к донации, а значит, соблюдать режим правильного питания и отказаться от вредных привычек)

Донор знает, что здоров! Каждая донация — возможность проверить здоровье.

Узнай больше достоверной информации о донорстве:  
[dostovernozdrav.ru](http://dostovernozdrav.ru) [yadonor.ru](http://yadonor.ru)