



Как бросать курить?



- ✓ Постарайтесь объективно оценить, сколько вреда вашему организму приносит курение, настройтесь внутренне. Решите для себя, что важнее: сигареты или здоровье и красота, приятный аромат духов или запах табачного дыма?
- ✓ Подсчитайте финансовые затраты на сигареты на месяц, на год, на 10 лет.
- ✓ Выберите день для полного отказа от курения. Желательно, чтобы это были дни отдыха, отпуска.
- ✓ Уберите из дома всю атрибутику курильщика: пепельницу, спички, зажигалки, сигареты.
- ✓ Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной. Совершайте энергичные прогулки на свежем воздухе.
- ✓ Максимально быстро покидайте места, где курят другие люди.
- ✓ Бросайте курить одномоментно, т.к. постепенное прекращение курения редко бывает успешным.

Если Вы бросили курить, и прошло уже 4 недели, никотиновая зависимость исчезла и теперь Вы СВОБОДНЫ, и вот на очередной вечеринке вам предлагают сигаретку! **СТОП! ВСПОМНИТЕ!** Именно с одной сигареты и началось ваше курение, именно одна сигарета и вызывает никотиновую зависимость! **НИ КАКОЙ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ!!! ЭТО ШАГ НАЗАД!!!**

Бросить курить легко!

Примите решение!

И радуйтесь, что Вы бросили курить и начали здоровую жизнь!



ПРОЯВИТЕ СВОЮ СИЛУ ВОЛИ, ВЕДЬ ВЫ СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК!