



Зачем бросать курить.

- Чтобы продлить свою жизнь (в среднем 10- 15 лет «крадет» у человека курение).
- Чтобы резко снизить риск заболевания раком.
- Чтобы не ускорять и осложнять развитие сердечно-сосудистых заболеваний, гастрита, язвенной болезни желудка.
- Чтобы иметь более крепкую нервную систему.
- Чтобы цвет вашего лица и кожи не имел землистый и синюшный цвет.
- Чтобы ваше дыхание не было зловонным и не вызывало отвращение у окружающих.
- Чтобы ваши зубы прослужили вам намного дольше.
- Чтобы снизить вероятность того, что ваши дети и внуки станут курильщиками.
- Чтобы сэкономить достаточно большую сумму денег. В течении жизни курящий человек тратит на сигареты деньги, за которые он мог бы купить новый автомобиль. Еще большую сумму можно потратить на лечение заболеваний, вызванных курением.

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. Сообщите о своем решении родственникам, знакомым, коллегам. Близким людям необходимо поддержать бросающего курить в эмоциональном плане.
- 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!