

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 одновременно, 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 НЕЗАД!!!!



Бросить курить легко!!!

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

ПРОЯВИТЕ СВОЮ СИЛУ ВОЛИ, ВЕДЬ ВЫ СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК!



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни