



Время бросить курить!

Независимо от стажа курения, отказ от него незамедлительно снижает пагубное влияние табака на организм.

Чтобы бросить курить, самое главное – Ваше желание!



- Назначьте себе «день отказа от курения». Пусть это будет день рождения Вашей жены, детей или Ваш собственный, и Вы сделаете этим поступком всем подарок.
- Предупредите родственников и коллег по работе о том, что Вы бросаете курить, попросите у них поддержки и помощь.
- Уберите с привычных мест сигареты, зажигалки, пепельницы, храните их в разных местах, а лучше избавьтесь от них совсем.
- Избегайте мест и мероприятий, где курение является привычным, особенно в первые недели отказа от курения.
- Если курение было отдыхом в работе, заранее разработайте ему замену: прогуляйтесь, позвоните близкому человеку, прочитайте несколько страниц любимой книги и т. д.
- Хвалите и радуйте себя! Купите себе подарок на сэкономленные деньги от сигарет.
- Научитесь справляться со стрессом и плохим настроением без сигарет: займитесь любимым видом спорта, найдите хобби по душе, прочитайте книгу, примите ванну или душ и т.д.
- Пейте больше жидкости (исключая кофе и алкоголь), рационально питайтесь, избегайте переедания.
- Хорошо, если рядом с Вами будет близкий человек, друг, который по Вашей просьбе постоянно будет напоминать Вам о решении бросить курить.
- Если Вам не удалось отказаться от курения с первого раза - у Вас всегда есть другой шанс!

Важно!

Бросив курить, не выкуривайте ни одной сигареты! Ни одной затяжки!



Отказавшись от курения, Вы почувствуете, что Ваша жизнь изменилась в лучшую сторону!