



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ



- ~ Не покупайте сигареты в большом количестве
- ~ Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней
- ~ Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1–2 шт.
- ~ Замените сигареты физическими упражнениями, прогулкой
- ~ Не курите на пустой желудок
- ~ Никогда не курите за компанию
- ~ Не объявляйте окружающим: "Я бросаю курить"
- ~ Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой "приступ" без сигареты.



**Начни новую жизнь
без сигарет –
почувствуй себя
здоровым,
уверенным в себе.**

В первые 5 – 7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

Пейте больше жидкости.



Не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете.

Ешьте больше свежих овощей и фруктов.



Ежедневно съедайте по ложке меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.

Ваша физическая активность должна быть высокой.



Ежедневно принимайте душ.