

СОВЕТЫ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

- Выработайте четкую установку на отказ от курения.
- Определите точную дату отказа от курения.
- Заручитесь поддержкой семьи, друзей.
- Удалите от себя все предметы, связанные с курением.
- Избегайте тех мест и тех компаний, где Вы обычно курили.
- Ставьте для себя только конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц и т.д.
- Заведите копилку для «непрокуренных» денег.
- Увеличьте свою физическую активность.
- Для уменьшения тяги к курению хорошо помогает жевание овощей и фруктов, нарезанных мелкими кубиками.
- При сильно выраженной никотиновой зависимости используйте никотинзаместительную терапию.



16+

Бросив курить, Вы сразу почувствуете себя лучше. Ваше артериальное давление и пульс придут в норму, улучшится циркуляция крови в руках и ногах, начнут восстанавливаться защитные силы организма, помогая бороться с кашлем, простудой. Восстановится обоняние и вкус. Вы будете выглядеть моложе и красивее.