









ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

С хорошей новости – вы не одиноки! По статистике 70% курильщиков хотят бросить курить и 70% бывших курильщиков уже отказались от своей привычки без особых усилий.

Это не просто, но у вас все получится!

НАДО ТОЛЬКО...

-  **захотеть.** Никто не может вас заставить, это только ваше решение.
-  **найти плюсы в отказе от курения.** Поверьте, плюсов гораздо больше, чем минусов.
-  **приобрести новую привычку взамен курению, например, заменить курение регулярными занятиями спортом или найти хобби.** Кстати, физическая активность поможет справиться с тягой к сигаретам и снизить стресс.
-  **уметь говорить себе «нет».** Не уменьшайте дозу никотина, а бросайте курить раз и навсегда!
-  **хвалить себя и гордиться собой,** ведь то, что вы делаете – поступок сильного человека!
-  **изменить образ жизни.** Перестаньте ходить на перекуры с коллегами и посещать вечеринки, на которых курящие люди.
-  **не бояться попросить помощи.** Врач может подсказать самый лучший путь решения проблемы.
-  **приготовиться к трудностям,** ведь организму нужно время, чтобы научиться жить без никотина.

Присоединяйтесь к флешмобу. Сфотографируйтесь на акции с табличкой «Я за некурящую Россию. А ты?», выложите в социальные сети с хештегом **#РОССИЯНЕКУРИТ**

ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ, НО НЕ ЗНАЕТЕ КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ. АДРЕСА ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ В ВАШЕМ ГОРОДЕ ИЩИТЕ НА САЙТЕ WWW.TAKZDOROVO.RU

ОТДЕЛЕНИЯ И КАБИНЕТЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В БЛИЖАЙШЕЙ ПОЛИКЛИНИКЕ

ВСЕРОССИЙСКАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ ПОМОЩИ В ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ
8 (800) 200 0 200 (звонок для жителей России бесплатный)