

БРОСИТЬ КУРИТЬ? ЛЕГКО! (рекомендации желающим бросить курить)

■ Если Вы чувствуете сильную потребность в курении, лучше бросить курить сразу. За день или два до окончательного отказа от этой привычки выкуривайте примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Произойдет перенасыщение организма никотином и другими вредными компонентами табака, и Вы, особенно почувствовав его вредное воздействие, легче сможете бросить курить.



■ Не покупайте сигареты блоками. Пока не закончится одна пачка, не покупайте другую.

■ Возникло желание закурить? Не доставайте сигарету из пачки, не берите ее в руки, по крайней мере, в течение 3 минут. В это время постарайтесь отвлечь себя чем-нибудь другим, что помогло бы забыть о сигарете, например, позвоните кому-нибудь по телефону.

■ Не носите с собой сигареты, спрячьте их.

■ Уберите из комнаты пепельницу, зажигалку, другие предметы, напоминающие Вам о курении.

■ Чаще ходите в театр, музей, на выставки и прочие места, где курить запрещено.

■ Старайтесь выкуривать как можно меньше сигарет. Ведите подсчет сигаретам, которые Вы выкурили за день. Стремитесь к тому, чтобы в каждый последующий день их было выкурено меньше, чем в предыдущий.

■ Затягивайтесь реже, сократите глубину затяжки.

■ Не курите на «голодный желудок», тем более утром, натощак.

■ Старайтесь не курить, когда смотрите телевизор.

■ Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.

■ Не докуривайте сигарету до конца, еще лучше – после 2-3 затяжек выбрасывайте сигарету.

■ Не курите на ходу, особенно, когда поднимаетесь по лестнице. Как можно дольше не курите после интенсивной физической работы, а тем более во время ее.

■ Старайтесь делать перерывы в курении (не курить до понедельника, до конца месяца и т.д.).

■ Не курите, когда курить не хочется.

■ Не курите за «компанию».

■ Не курите в присутствии тех, кто не курит – уважайте их право на чистый воздух. Старайтесь не находиться в помещении, где накурено.

■ Не начинайте курить! Вы сохраните силы и время для решения более важных дел.

**МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ВЫ ПОСЛЕДУЕТЕ НАШИМ СОВЕТАМ И ИЗБАВИТЕСЬ
ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ!**

УДАЧИ ВАМ!



**Брось
Курить**