

5 ПРАВИЛ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ЛЕГЧЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ

ПРАВИЛО 1

Не докуривайте сигарету на 1/3.

ПРАВИЛО 2

Не затягивайтесь.

ПРАВИЛО 3

Каждый день сокращайте число выкуриваемых сигарет (на 1–2 в день).

ПРАВИЛО 4


Не ходите курить «за компанию» с друзьями и коллегами.

ПРАВИЛО 5


Когда захотелось покурить, старайтесь отвлечься на работу, беседу, фильм, пройтись, выпить чашку некрепкого чая с лимоном, воды, сока: так вам будет легче вытерпеть без сигареты.


**ПОМНИТЕ: в мире полно людей, которые бросили курить.
Значит, в этом нет ничего невозможного.**

Если самостоятельно бросить курить сложно,
то полезно обращаться к врачу.

 +7 (4742) 545-246

 callcenter@zdorovie48.ru

 Липецк, ул. Октябрьская д. 61

 Липецк, ул. Советская, 66

 <https://zn48.ru>

 youtube.com/@Zdorovie_nacii

 vk.com/zdorovie_nacii48

 t.me/zdorovie48

✘ **ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**