

Памятка «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. Не затягивайтесь сигаретой.

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.

Никогда не объявляйте окружающим: «Я бросаю курить». Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Так ли уж было трудно не закурить?

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.

=====