

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ



"Удовольствие ценою в ЖИЗНЬ"

1.Примите решение бросить курить, чтобы быть здоровым и успешным!

2.Назначьте этот важный день отказа от сигарет.

3.Расскажите своим друзьям и близким, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас. Пусть они бросают курить вместе с Вами «за компанию».

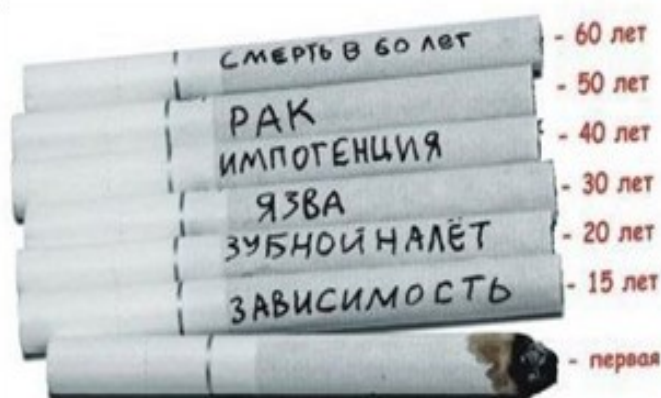
4.Расслабляйтесь!!! Чтобы уменьшить стресс, займитесь спортом, рисованием, вышиванием, работой на компьютере, почитайте интересную книгу и др.

5.Исключите алкогольные напитки, пиво (прием алкоголя стимулирует желание закурить и снижает шансы на успех).

6.Посоветуйтесь со специалистом и выполняйте его рекомендации.

7.И самое приятное — посчитайте, сколько денег Вам удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

8.ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ!



КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ:

через 20 минут — после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

через 8 часов — нормализуется содержание кислорода в крови;

через 2 суток — усилится способность ощущать вкус и запах;

через неделю — улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;

через месяц — явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

через полгода — пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты;

через 1 год — риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

через 5 лет — резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

С привычкой не нужно бороться. Ее нужно преодолеть!