

НЕ ДАЙ УБИВАТЬ СЕБЯ!

Девять советов как бросить курить

1. Решительно настройся бросить курить, **подумай** о своём настоящем и будущем, а так же о любимых и окружающих тебя людях, страдающих от твоей зловредной привычки.
2. Назначь дату, когда бросишь курить и выполни свои намерение – почувствуй себя человеком слова, гордись собой. Не тяни: **чем быстрее, тем лучше.**
3. Лиши себя дополнительных соблазнов – решительно разломай все сигареты в доме.
4. До тех пор пока не отвыкнешь курить, избегай мест, где много курят. Найди себе новых знакомых – некурящих и осознающих весь вред курения.
5. Отложи деньги, которые обычно тратишь на сигареты, и купи подарок любимому человеку.
6. Когда желание покурить гложет тебя – жуй жевательную резинку (без никотина) или ешь мятные конфеты.
7. Вместо того чтобы взять сигарету – пей воду и фруктовые соки. Жидкость очищает организм.
8. Займись физкультурой, в пределах своих физических возможностей. Тебя порадует, что состояние твоё **улучшается.**
9. Не дай одурачить себя, **ОСОЗНАЙ**, что табак (как и алкоголь) вреден для здоровья.

НЕ ДАЙ УБИВАТЬ СЕБЯ!