

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

1. Осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от вас.
2. Изложите на бумаге причины, по которым вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения). Читайте ежедневно.
3. Попросите свою семью и друзей поддержать вас в вашем решении бросить курить.
4. Решите в какой день вы расстанетесь с сигаретой навсегда.
5. Начните делать зарядку.
6. Уменьшайте количество сигарет постепенно.
7. Найдите партнера – другого курильщика, который также хочет бросить курить.
8. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние, и как они белеют.
9. Пейте много воды. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам.
10. Постарайтесь избегать ситуаций, в которых появляется желание курить.
11. Найдите что-нибудь, что модно держать в руке и во рту, чтобы заменить этим сигареты.