

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, там находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
- Не затягивайтесь;
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет;



Tuzos del Pachuca

- Не курите на пустой желудок;
- Никогда не курите за компанию, избегайте ситуаций провоцирующих курение;
- Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайся пережить такой «приступ»;
- Пейте больше жидкостей – воду, соки, некрепкий чай с лимоном (витамин С особенно нужен тем, кто бросает курить).

Но не пейте крепкий кофе и чай, не ешьте острые и пряные блюда – это обостряет тягу к сигарете. Ешьте больше овощей и кисломолочных продуктов;

- Каждый день съедайте ложку меда, это очищает организм от вредных веществ;
- Увеличьте уровень физических нагрузок;
- Табакокурение – глупая, вредная привычка. Найди себе новую, «бездымную» и полезную;
- Найдите партнера по отказу от курения – тогда вы сможете оказывать друг другу моральную поддержку;
- Не делайте отказ от курения самоцелью. Ваша цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять настроением и поведением без помощи сигарет!