



## ВЫ ВСЕ ЕЩЕ КУРИТЕ? БРОСАЙТЕ!

### СОВЕТЫ

- Выработайте четкую установку на отказ от курения
- Определите точную дату отказа от курения
- Заручитесь поддержкой близких, друзей
- Уберите подальше все, что напоминает о курении (пепельницы, зажигалки)
- Не позволяйте курить в вашем присутствии
- Заведите себе копилку для непрокурных» денег
- Увеличьте свою физическую активность
- Больше употребляйте овощей и фруктов, особенно когда захочется курить
- Если симптомы никотиновой зависимости очень сильные и вам сложно отказаться от курения, обратитесь за помощью к специалистам

19 НОЯБРЯ

### ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗНАГРАДИТСЯ СПОЛНА

- Очень быстро исчезает неприятный запах изо рта, восстанавливается вкус и обоняние
- Постепенно исчезает кашель
- Уменьшается одышка при физической нагрузке
- Улучшается работа сердца и сосудов
- Значительно снижается риск развития рака легких, сердечно-сосудистых заболеваний
- Некурящий, в отличие от курящих, меньше болеет и поэтому может получить больше удовольствия от здоровой жизни
- Улучшается цвет лица, волосы становятся блестящими, зубы белоснежными, а улыбка яркой и незабываемой

Международный день  
борьбы с курением!

