

9 причин отказаться от курения



9 ПОВОДОВ БРОСИТЬ КУРИТЬ



1. Улучшение здоровья. Станет легче сразу после отказа от табака. Уже через 12 часов организму снова будет хватать кислорода для нормальной работы.
2. Более длинная жизнь. Среднестатистический курильщик лишает себя примерно 15 лет жизни.
3. Избавление от зависимости от вредной привычки. Курение – самая настоящая зависимость. Отказавшись от табака, вы перестанете страдать во время длинных перелетов, нервно ерзать на затянувшихся совещаниях.
4. Перестать быть источником раздражения для окружающих. Курить становится очень неудобно. У некурящего человека не будет проблем со свободными местами в кафе, недовольными взглядами соседей по лестничной клетке и необходимостью раз в час выбегать за угол.

5. Экономия средств. Цена на сигареты будет постоянно расти. А отказ от вредной привычки позволит обнаружить «лишние» деньги в личном бюджете.
6. Шанс помолодеть. Человек перестанет кашлять, избавиться от некоторого количества морщин, улучшит цвет лица.
7. Улучшение качества жизни. Ваши волосы, одежда, машина и квартира будут приятно пахнуть.
8. Рождение здорового малыша. Отказ от курения значительно снижает вероятность развития осложнений при беременности и родах, рождения малыша с низким весом, а также заболеваний у ребенка в дальнейшей жизни.
9. Появление свободного времени. Не придется бежать на очередной перекур, поэтому останется больше времени на работу.

Отказ от курения возможен!

Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире. Сможете и Вы!

Постарайтесь следовать простым советам



Наметьте дату отказа от курения, отмечайте круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему



Уменьшайте количество сигарет постепенно



Найдите себе партнера - курильщика, который тоже хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу



Пейте много воды, она поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма



При необходимости обратитесь к врачу, чтобы он назначил Вам лекарства, облегчающие отказ от курения



Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки



Преодолеть желание закурить помогают физическая активность, занятость, методики релаксации



Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте



Не отчаивайтесь, если сорвались. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!