

12+*Памятка
к Всемирному дню без табака***"СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ"**

1. Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, там находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
2. Не затягивайтесь;
3. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет;
4. Не курите на пустой желудок;
5. Никогда не курите за компанию, избегайте ситуаций провоцирующих курение;
6. Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайся пережить такой «приступ»;
7. 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;
8. Каждый день съедайте ложку меда, это очищает организм от вредных веществ;
9. Увеличьте уровень физических нагрузок;
10. Табакокурение – глупая, вредная привычка. Найди себе новую, «бездымную» и полезную;
11. Найдите партнера по отказу от курения – тогда вы сможете оказывать друг другу моральную поддержку;

Ваша цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять настроением и поведением без помощи сигарет! Будьте здоровы!!!

Паршиковский отдел МБУК ЦР «ЦМБ»

12+*Памятка
к Всемирному дню без табака***"СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ"**

1. Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, там находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
2. Не затягивайтесь;
3. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет;
4. Не курите на пустой желудок;
5. Никогда не курите за компанию, избегайте ситуаций провоцирующих курение;
6. Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайся пережить такой «приступ»;
7. 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;
8. Каждый день съедайте ложку меда, это очищает организм от вредных веществ;
9. Увеличьте уровень физических нагрузок;
10. Табакокурение – глупая, вредная привычка. Найди себе новую, «бездымную» и полезную;
11. Найдите партнера по отказу от курения – тогда вы сможете оказывать друг другу моральную поддержку;

Ваша цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять настроением и поведением без помощи сигарет! Будьте здоровы!!!

Паршиковский отдел МБУК ЦР «ЦМБ»

**31
МАЯ**

**всемирный день
отказа от табака**



**31
МАЯ**

**всемирный день
отказа от табака**

