**Акция «Здесь не курят»**

**Если курите – бросайте!!!!**

**Бросая курить, вы снижаете риск различных опасных заболеваний!**

**Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения!**

**Некоторое время вы будете ощущать беспокойство, раздражение. Может появиться кашель – легкие избавляются от токсинов.**

**Никотин – наркотик, вызывающий привыкание. Можно обратиться к врачу для назначения никотино-заместительной терапии.**

**Курение подавляет аппетит, а когда вы бросите, он может возрасти. Чтобы не набрать лишний вес питайтесь рационально.**



**Акция «Здесь не курят»**

**Если курите – бросайте!!!!**

**Бросая курить, вы снижаете риск различных опасных заболеваний!**

**Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения!**

**Некоторое время вы будете ощущать беспокойство, раздражение. Может появиться кашель – легкие избавляются от токсинов.**

**Никотин – наркотик, вызывающий привыкание. Можно обратиться к врачу для назначения никотино-заместительной терапии.**

**Курение подавляет аппетит, а когда вы бросите, он может возрасти. Чтобы не набрать лишний вес питайтесь рационально.**



**Акция «Здесь не курят»**

**Если курите – бросайте!!!!**

**Бросая курить, вы снижаете риск различных опасных заболеваний!**

**Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения!**

**Некоторое время вы будете ощущать беспокойство, раздражение. Может появиться кашель – легкие избавляются от токсинов.**

**Никотин – наркотик, вызывающий привыкание. Можно обратиться к врачу для назначения никотино-заместительной терапии.**

**Курение подавляет аппетит, а когда вы бросите, он может возрасти. Чтобы не набрать лишний вес питайтесь рационально.**



**Отказ от курения приведет к тому, что:**

**- через год риск коронарной болезни снизится на половину;**

**- через 5 лет снизится вероятность умереть от рака легких;**

**- нормализуется содержание кислорода в крови;**

**- через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах;**

**- через неделю улучшится цвет лица;**

**- исчезнет неприятный запах от кожи волос;**

**- исчезнет неприятный запах при выдохе;**

**- через месяц вас покинет утомляемость;**

**- исчезнет головная боль по утрам;**

**- перестанет беспокоить кашель.**

**Что содержится в сигарете?**



**Бросай курить!**

**Отказ от курения приведет к тому, что:**

**- через год риск коронарной болезни снизится на половину;**

**- через 5 лет снизится вероятность умереть от рака легких;**

**- нормализуется содержание кислорода в крови;**

**- через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах;**

**- через неделю улучшится цвет лица;**

**- исчезнет неприятный запах от кожи волос;**

**- исчезнет неприятный запах при выдохе;**

**- через месяц вас покинет утомляемость;**

**- исчезнет головная боль по утрам;**

**- перестанет беспокоить кашель.**

**Что содержится в сигарете?**



**Бросай курить!**

**Отказ от курения приведет к тому, что:**

**- через год риск коронарной болезни снизится на половину;**

**- через 5 лет снизится вероятность умереть от рака легких;**

**- нормализуется содержание кислорода в крови;**

**- через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах;**

**- через неделю улучшится цвет лица;**

**- исчезнет неприятный запах от кожи волос;**

**- исчезнет неприятный запах при выдохе;**

**- через месяц вас покинет утомляемость;**

**- исчезнет головная боль по утрам;**

**- перестанет беспокоить кашель.**

**Что содержится в сигарете?**



**Бросай курить!**