

Как отказаться от курения?

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и разместите его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения и больше ни одной сигареты!
- Найдите здоровую альтернативу курению
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации, дыхательные упражнения
- Ешьте больше фруктов, овощей, бобовых, сыра, рыбы, пейте больше воды - это важно!
- Обратитесь к специалисту. При необходимости врач назначит Вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

Отказаться от курения Вам помогут специалисты:

- Кабинетов медицинской помощи по отказу от табака и никотина
- Кабинетов медицинской профилактики
- Центров здоровья



5 шагов, чтобы
бросить курить



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России

