

Не курю! И вам не советую.

РУКА
ПОМОЩИ

Юрий Соколов

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

*Действенный
способ
расстаться
с сигаретой*


Знание



КНИГА НАПИСАНА
КУРИЛЬЩИКОМ
СО СТАЖЕМ 37 ЛЕТ,
УСПЕШНО
ОТКАЗАВШИМСЯ
ОТ СВОЕЙ ПРИВЫЧКИ
И РАЗРАБОТАВШИМ
СОБСТВЕННУЮ
МЕТОДИКУ.
РЕКОМЕНДАЦИИ
ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОСТЫ,
НО ПРИ НАЛИЧИИ СИЛЫ
ВОЛИ И РЕГУЛЯРНОМ
ПРИМЕНЕНИИ СОВЕТОВ
ИЗ КНИГИ – АВТОР
ГАРАНТИРУЕТ ПОЛНОЕ
ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ НИКОТИНОВОЙ
ЗАВИСИМОСТИ.

В. Д. КАЗЬМИН

КУРЕНИЕ, МЫ И НАШЕ ПОТОМСТВО

ЭТА ВРЕДНАЯ
ПРИВЫЧКА САМЫМ
ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ
ОБРАЗОМ СКАЗЫВАЕТСЯ
НА ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ,
ПРИВОДЯ КО МНОГИМ
СЕРЬЕЗНЫМ
ЗАБОЛЕВАНИЯМ. ЦЕЛЬ
КНИГИ -
ДОКАЗАТЕЛЬНО, СО
СТРОГО НАУЧНЫХ
ПОЗИЦИЙ, ПОКАЗАТЬ
ВРЕД КУРЕНИЯ,
УБЕДИТЬ БРОСИТЬ.

О.С. РАДБИЛЬ, Ю.М. КОМАРОВ

КУРЕНИЕ

В КНИГЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ДАННЫЕ О РАСПРОСТРАНЕННОСТИ КУРЕНИЯ И ВЛИЯНИИ РАЗЛИЧНЫХ КОМПОНЕНТОВ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЕНО АНАЛИЗУ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО УЩЕРБА, НАНОСИМОГО ТАБАКОКУРЕНИЕМ, А ТАКЖЕ ОСНОВНЫМ МЕТОДАМ ЛЕЧЕНИЯ КУРИЛЬЩИКОВ.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ
этого может
убедить вас
отказаться
от этой
привычки!

1440 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ



по одной на каждую минуту дня

Билл Додс

СВОИМИ
ВДОХНОВЛЯЮЩИМИ
МЫСЛЯМИ - ПО ОДНОЙ
НА КАЖДУЮ МИНУТУ
ДНЯ И НОЧИ - ЭТА
КНИГА ПОМОЖЕТ
БРОСИТЬ КУРИТЬ ВАМ И
ВАШИМ БЛИЗКИМ.
ЮМОРИСТИЧНЫЕ,
ТРОГАТЕЛЬНЫЕ И, ТЕМ
НЕ МЕНЕЕ,
УБЕДИТЕЛЬНЫЕ
ВЫСКАЗЫВАНИЯ
ПРИДАДУТ СИЛЫ ТЕМ,
КТО ВСКОРЕ СМОЖЕТ
НАЗВАТЬ СЕБЯ БЫВШИМ
КУРИЛЬЩИКОМ.



В КНИГЕ СОБРАНЫ СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ ТРАДИЦИОННОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, А ТАКЖЕ РАЗЛИЧНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГУТ ВАМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЭТОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ. ПОМНИТЕ, БРОСИТЬ КУРИТЬ – ЭТО РЕАЛЬНО!



АВТОР КНИГИ,
УЧИТЕЛЬ С
МНОГОЛЕТНИМ
ОПЫТОМ,
АНАЛИЗИРУЕТ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ,
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И
СОЦИАЛЬНЫЕ СТОРОНЫ
ПРОБЛЕМЫ С
ЕДИНСТВЕННОЙ ЦЕЛЬЮ -
ПОМОЧЬ МОЛОДЫМ
ЛЮДЯМ СДЕЛАТЬ
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР. В
РАВНОЙ СТЕПЕНИ
КНИГА БУДЕТ ПОЛЕЗНА
И РОДИТЕЛЯМ.

Л. Л. ГЕНКОВА Н. Б. СЛАВКОВ

ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО



В КНИГЕ РАСКРЫВАЕТСЯ
ОБЩАЯ КАРТИНА
РАЗРУШИТЕЛЬНОГО
ДЕЙСТВИЯ НИКОТИНА,
АЛКОГОЛЯ И
НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.
АВТОРЫ ЗНАКОМЯТ
ЧИТАТЕЛЕЙ С ОДНОЙ ИЗ
ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ФОРМ
ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРАЯ
ПРОВОДИТСЯ В ШКОЛАХ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
БОЛГАРИИ

Откажись от сигарет!

Ты в спортзал возьми билет!

Закаляйся, обливайся,

Физкультурой занимайся!

Летом - бег и обтиранья,

В проруби зимой нырянья.

Круглый год дружить со спортом -

Лучше, чем курить, бесспорно!

