

**Время бросать
курить!**



Работу выполнили Гром Анастасия и
Кускова Екатерина
Гимназия № 628

Курить или не курить?

Несмотря на то, что о вреде курения хорошо известно, миллионы людей продолжают курить. Многие хотели бы бросить, но не могут, потому что это кажется им слишком сложным. Однако каждый год тысячи людей бросают курить.





Почему нужно бросать курить?

Бросая курить, вы заметно снижаете риск различных заболеваний. Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения! Бросив курить вы почувствуете себя лучше, добавите не только лет к вашей жизни, но и больше жизни вашим годам!





Как успешно бросить курить?

Существуют способы, с помощью которых бросить курить гораздо легче. Планируйте отказ от курения и вы добьетесь успеха!

Далее продемонстрируем некоторые
советы.



Советы

- Определите точную дату отказа от курения
- Избегайте тех мест и тех компаний, где вы обычно курили
- Увеличьте свою физическую активность
- Для уменьшения тяги к курению хорошо помогает жевание овощей и фруктов
- Снять напряжение и раздражительность помогают настои из валерьяны и пустырника

Помните:

- Отказ от курения – процесс творческий, сделайте что-то такое, что подойдет именно вам.

Желаем удачи!!!

