

*Как долго
ты будешь жить?*

Биологи России сошлись
во мнении:



- **1 сигарета** сокращает жизнь на **15 секунд**;
- **1 пачка** сигарет - на **5 минут**;
- кто курит **1 год** - теряет **3 месяца** жизни;
- кто курит **4 года** - теряет **1 год** жизни;
- кто курит **20 лет** - теряет **5 лет** жизни;
- кто курит **40 лет** - теряет **10 лет** жизни.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



ПРИ КУРЕНИИ ТЫ НАНОСИШЬ ВРЕД СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ!

Полезные советы

- Выработайте четкую установку на отказ от курения.
- Определите точную дату отказа от курения.
- Заручитесь поддержкой близких, коллег.
- Убедите друга (подругу) бросить курить вместе с вами.
- Уберите подальше пепельницы, не носите зажигалки и спички.
- Избегайте тех мест и тех компаний, где вы обычно курили.
- Ставьте для себя только конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц и т.д.
- Заведите себе копилку для не «прокурренных» денег.
- Увеличьте количество потребляемой жидкости до 1,5-2,0 л в сутки.
- В питании отдайте предпочтение низкокалорийным и кисломолочным продуктам.
- Увеличьте свою физическую активность.
- Не забывайте о таких гигиенических процедурах, как контрастный душ и теплая ванна перед сном.
- Для уменьшения тяги к курению хорошо помогает жевание овощей и фруктов, нарезанных мелкими кубиками.
- Снять напряжение и раздражительность помогут настои из валерьяны и пустырника, а так же прием поливитаминов и аскорбиновой кислоты.
- Приемы самомассажа хорошо снимают тягу к курению.

