

*Будьте для них
только хорошим
примером!*



БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

Наши дети – это наша копия. Они копируют наше поведение, стараясь быть похожими на нас во всем! Не ждите, когда они начнут курить, глядя на вас.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ, ВАМ МОГУТ ПРИГОДИТЬСЯ ЭТИ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

- 1.** Избегайте скуки и безделья - в эти моменты хочется закурить. Найдите занятие, которое вам нравится и сможет вас отвлечь.
- 2.** Найдите, чем занять руки. Захотелось курить или просто выдалась свободная минутка? Возьмите в руки маленький резиновый мячик, кубик Рубика или эспандер.
- 3.** Имейте при себе леденцы или любые медленно рассасывающиеся конфеты.
- 4.** Если вы всегда курите за чашкой кофе – меняйте привычки, пейте чай.
- 5.** Не употребляйте алкоголь, пока бросаете курить.
- 6.** Пейте больше жидкости (вода, чай, морсы и пр.), чтобы более активно выводить мокроту из организма.
- 7.** Регулярно отмечайте свои успехи в отказе от курения и говорите себе о положительных изменениях: от вас и вашей одежды больше не пахнет дымом, дыхание свежее, зубы перестают накапливать желтый налет, проходит кашель курильщика и т.д.