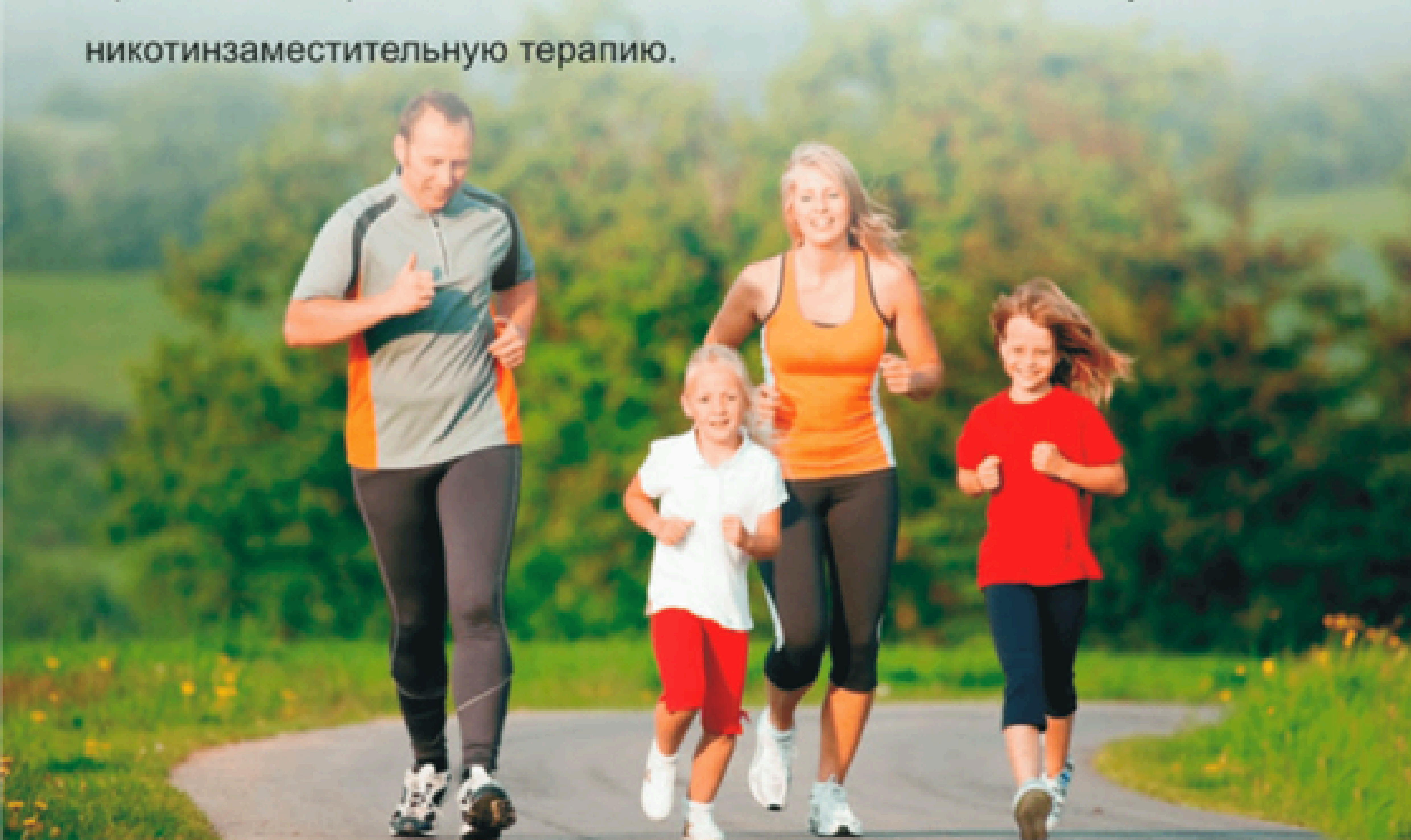


СОВЕТЫ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

- Выработайте четкую установку на отказ от курения.
- Определите точную дату отказа от курения.
- Заручитесь поддержкой семьи, друзей.
- Удалите от себя все предметы, связанные с курением.
- 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 копилку для «непрокуранных» денег.
- Увеличьте свою физическую активность.
- Для уменьшения тяги к курению хорошо помогает жевание овощей и фруктов, нарезанных мелкими кубиками.
- При сильно выраженной никотиновой зависимости используйте никотинзаместительную терапию.



ПРОМТРАНСИНВЕСТ
страхование будущего

 **128**

promtransinvest.by

