

# Разрушаем иллюзии: правда, о которой вы не знали

## МИФ

Легкие сигареты  
менее вредны



Бросить курить —  
слишком сложно



Курение снимает  
стресс

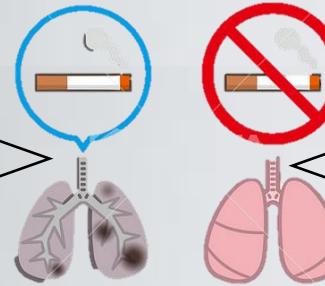


Я курю давно, и уже  
поздно бросать



## ПРАВДА

Курильщик компенсирует,  
затягиваясь глубже. Риск  
тот же



Уже через 3 месяца  
попытки 40-50%  
бросающих успешны



Никотин сам является  
причиной стресса и  
тревоги



Отказ от курения в ЛЮБОМ  
возрасте продлевает и  
улучшает жизнь

