

Международный день отказа от курения

Дыши свободно: шаги к жизни без никотина



Почему это важно?

- Улучшается работа сердца
- Легкие начинают очищаться через несколько недель
- Кожа и дыхание становятся свежее
- Экономия денег



Как бросить?

- 1.Принять решение : обозначь день начала
- 2.Избегай триггеров : стресс, кофе, привычные места
- 3.Заними руки: спорт, прогулки, вода
- 4.Используй поддержку : друзья, приложения, врач
- 5.Награждай себя за успехи

Что ты получаешь?

- ✓ Больше энергии
- ✓ Улучшение вкуса и обоняния
- ✓ Финансовая свобода
- ✓ Сон становится лучше
- ✓ Уверенность в себе
- ✓ Спокойствие , улучшение состояния

Полезные инструменты:

- Приложения для контроля привычек
- Жвачка или леденцы без никотина
- Физическая активность
- Медитация, дыхательные практики



Запомни!

Переход на правильное питание и ЗОЖ продлевает жизнь на 6-10 лет

