

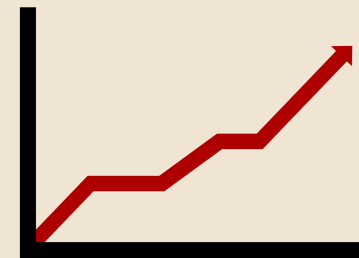
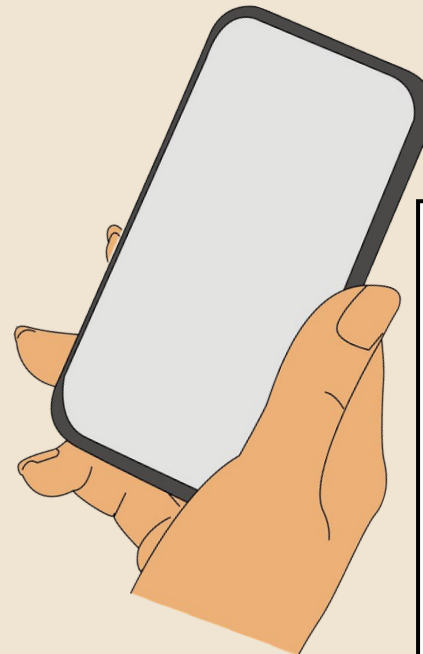
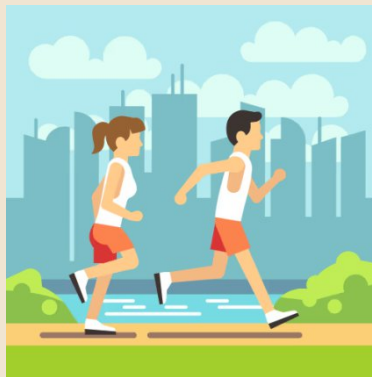
Международный день отказа от курения

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. **Заими 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

