

Алгоритм отказа от курения

- Шаг 1. Составьте на бумаге список причин, побудивших вас бросить курить. Просматривайте его почаще.
- Шаг 2. Подумайте о никотинозаменителях: пластырь, жевательная резинка, таблетки.
- Шаг 3. Найдите приятеля, который тоже хочет бросить курить.
- Шаг 4. Назначьте день прекращения курения. Накануне выбросьте пепельницы и зажигалки. А в день «икс» - и сигареты.
- Шаг 5. Дома у вас никто не должен курить.
- Шаг 6. Избегайте употребления алкоголя, кофеина. Старайтесь не нервничать.
- Шаг 7. Пейте много воды и занимайтесь физическими упражнениями. Достаточно будет быстрой ходьбы в течение 30 минут 4 раза в неделю.
- Шаг 8. Удержитесь от первой сигареты. Достаточно всего одной сигареты и вы снова рискуете закурить.

Алгоритм отказа от курения

- Шаг 1. Составьте на бумаге список причин, побудивших вас бросить курить. Просматривайте его почаще.
- Шаг 2. Подумайте о никотинозаменителях: пластырь, жевательная резинка, таблетки.
- Шаг 3. Найдите приятеля, который тоже хочет бросить курить.
- Шаг 4. Назначьте день прекращения курения. Накануне выбросьте пепельницы и зажигалки. А в день «икс» - и сигареты.
- Шаг 5. Дома у вас никто не должен курить.
- Шаг 6. Избегайте употребления алкоголя, кофеина. Старайтесь не нервничать.
- Шаг 7. Пейте много воды и занимайтесь физическими упражнениями. Достаточно будет быстрой ходьбы в течение 30 минут 4 раза в неделю.
- Шаг 8. Удержитесь от первой сигареты. Достаточно всего одной сигареты и вы снова рискуете закурить.