

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕМ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Шесть альтернатив, которыми можно заменить курение. Если Вы думаете об отказе от курения, прочтите ниже о трех шагах, которые следует предпринять в первую очередь. Но когда Вы будете готовы, следующие стратегии помогут, особенно в первые дни и часы:

□ **Жевать морковь:** Полезная закуска может помочь преодолеть тягу к никотину. Морковь, сельдерей, редис, сладкий перец ломтиками, и другие свежие овощи прекрасно подходят для этой цели.



□ **Отвлечитесь:** Окружите себя людьми, которые поддерживают выбор бросить курить, и которые могут помочь отвлечь ваш ум от пристрастия курению.



□ Избавьтесь от «привязки» к курению: Наденьте резинку вокруг на запястье и щелкайте ей, когда возникает мысль закурить. Небольшая боль отвлечет и даст время для того, чтобы вспомнить все причины,

почему Вы бросили курить.

□ **Упражнения:** Физические упражнения помогают бороться с вредными привычками, так как во время занятий вырабатываются эндорфины, которые облегчают стресс и тревогу.



□ **Примите душ:** Это еще один способ отвлечься от курения. Когда Вы чувствуете себя чистым и свежим, Вы с меньшей вероятностью захотите прикурить сигарету.



□ **Слушайте музыку:** Отвлечите свой ум от вредной привычки, слушая любимые расслабляющие мелодии.