

# Вы бросили курить!

Первые несколько дней будет трудно, когда организм освобождается от никотина и его вредных веществ. Это скоро пройдет.

**Первые дни желание курить помогут некоторые советы:**

**В эти дни питайтесь дробно. Больше ешьте фруктов и овощей. Принимайте витамины и пейте соки. Старайтесь больше проводить время на свежем воздухе.**

При сильной тяге к курению желательно обратиться к врачу.

Если попытка оказалась неудачной и Вы закурили, то не отчаивайтесь. Не у всех получается бросить курить с первого раза. Попытку можно повторить.

Проанализируйте причину неудачи.

**Самый верный помощник в отказе от курения – Вы сами.**

Несколько правил постепенного отказа от курения:

1. Ведите подсчет выкуриваемых сигарет, стремясь, чтобы день ото дня количество сигарет уменьшалось.
2. Затягивайтесь мене часто и как можно менее глубоко.
3. Откладывайте время первой сигареты.
4. Не курите на голодный желудок, так как продукты горения табака сразу всасываются в кровь.
5. Между затяжками не останавливайте сигарету во рту.
6. Выбрасывайте сигарету недокуренной на 1/3, так как в этой части большее количество никотина и канцерогенов.
7. Не курите на ходу, так как канцерогены интенсивно попадают в самые отделенные участки легких.
8. Не курите когда не хочется.
9. Устраивайте перерывы в курении («не курю до понедельника, до конца месяца, до Нового Года»).