



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Как преодолеть внезапное желание закурить?

Отказ от курения –
это существенная
победа над собой!



Помните:
Вы на правильном
пути!

Сделайте это:

- ✓ Пожуйте овощи или фрукты, нарезанные мелкими кубиками
- ✓ Погрызьте тыквенные или подсолнечные семечки
- ✓ Встаньте, подвигайтесь, прогуляйтесь по улице
- ✓ Позвоните кому-нибудь по телефону
- ✓ Выпейте чашку мятного чая
- ✓ Подготовьте для себя альтернативное курению приятное занятие, которым можно заняться при появлении желания закурить

*ТТридерживайся
30Ж вместе
с нами!*

