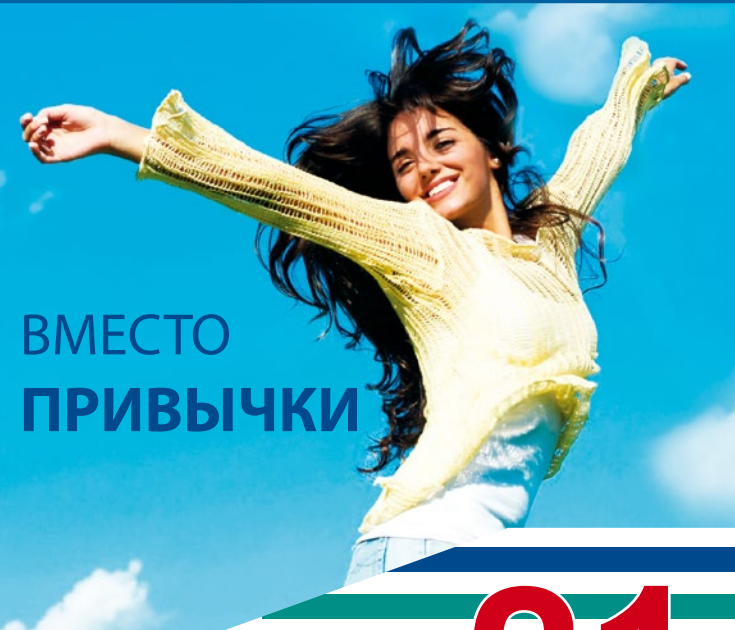


*Преимущества  
жизни без сигарет*

Новый вкус  
жизни



*Вы можете  
бросить  
курить!*



ВМЕСТО  
ПРИВЫЧКИ

Тел. 8 800 77 545 77  
бесплатно по России

Мы подберем для Вас наилучший способ  
бросить курить и ответим на вопросы,  
связанные с курением.

**21**

**секрет**

**как бросить курить**



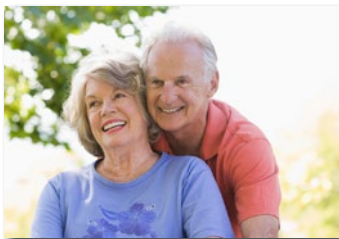
Физическая  
выносливость

Рождение  
здоровых детей



Красивая  
улыбка

Крепкая  
старость



Экономленные  
деньги



*Выберите  
здоровое будущее!*

*Дайте себе шанс!*

# Раскрываем секреты для вас!

## 1 **Правило первой сигареты**

Утром постарайтесь как можно дольше оттянуть время выкуривания первой сигареты – на пару часов, до обеда, до вечера.

## 2 **Закон волны**

Желание закурить подобно волне. Сильное – длится не более 3–5 минут. Именно столько нужно переждать. Передышка между волнами вам обеспечена, терпите только, когда хотите курить.

## 3 **Птицы-мысли**

«Мы не можем птицам запретить летать над нашей головой, но можем запретить им свить на нашей голове гнездо». Обрывайте ваши «курительные» мысли всеми доступными в этом буклете советами.

## 4 **Никотиновый паразит**

Пока вы курите, внутри вас «живет никотиновый паразит», который питается никотином и постоянно «требуется», чтобы вы курили. Четыре дня без никотина – и «паразит» умрет, и перестанет вас мучить.

## 5 **Самая правильная жидкость**

Выпивайте по 8 стаканов чистой негазированной воды в день – это ускорит выведение никотина из организма. Следующие 2 недели не пейте ничего, содержащего кофеин (кофе, черный чай, кола, энергетики) и алкоголь. Кофе и сигарета – родные брат и сестра.

## 6 **Переключение**

Мозг можно за 45 секунд легко заставить думать о чем-то другом, чем «покурить». Когда вдруг желание курить придет, начните активно думать о чем-то другом.

## 7 **Немного ходьбы**

Чтобы пережить неприятный период отвыкания, нужно добавить себе гормонов счастья – эндорфинов. Для этого минимум 1 раз в день пройдите пешком без остановки 20 минут. Мышцы помогут выработать эндорфины – вам станет легче и радостнее.

## 8 **Пожевать что-нибудь**

В первые дни отвыкания можно пожевать овощи, фрукты, семечки. И не бойтесь «поправиться» – вред от одной пачки сигарет эквивалентен 50 кг лишнего веса.

## 9 **Глубокое дыхание «4–4–6»**

Выпрямьтесь, положите руку на живот, и выдохните поглубже; сделайте за 4 секунды глубокий вдох носом, затем задержите дыхание на 4 секунды и медленный (6 секунд) выдох через рот. Сделайте так 10 вдохов. Мозгу нужен кислород.

## 10 **Контрастный душ**

Сильный способ отвлечься от желания покурить, очень здорово «освежает» мозг. Схема контраста: 3 минуты – горячая вода (разогрев), 30 секунд – холодная вода (контраст); повторить 3 раза.

## 11 **Звонок другу**

У вас должен быть как минимум один человек, который бы горячо поддерживал вас. Звоните ему, когда накатывает волна желания закурить.

## 12 **Высшая сила**

Верите вы в Бога или нет, знайте – Он против курения, потому что курение вредит вашему здоровью. Молитва о душевном покое укрепит ваши силы. Вот она: «Господи! Даруй мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, даруй мужество изменить то, что мне по силам, и даруй мудрость отличить одно от другого. Аминь!»  
Просите у Бога мужества – бросить курить вам будет по силам!

## 13 **Наблюдайте за некурящими**

Как некурящие справляются со стрессами без сигарет? Понаблюдайте за ними. Учитесь у них – ведь вам тоже теперь до конца жизни не курить.

## 14 **Отоспаться**

Ложитесь спать не позже 22:30. Невыспавшийся человек более раздражителен и больше курит. Один час сна до полуночи по качеству равен двум часам сна после полуночи.

## 15 **Секретное оружие**

Оденьте на запястье канцелярскую резинку для денег, при появлении желания закурить оттягивайте ее по сильнее и отпускайте. Больно? Так и должно быть – вы вырабатываете болевой рефлекс. Курить – больно.

## 16 **Скажите себе:**

«Я решил освободиться от зависимости!» Проговаривайте это обязательно! «Слово – сила».

## 17 **Сожгите мосты**

А) Объявите всем близким и знакомым, что вы бросаете курить. Не стесняйтесь.  
Б) Уничтожьте все запасы сигарет и что с ними связано.

## 18 **День «Че»**

В назначенный день решительно с утра приступайте к советам, начиная с первого, – и успешно бросайте курить.

## 19 **Не дайте загнать себя в «УГОЛ»**

Бросая курить, помните про аббревиатуру «У-Г-О-Л»: «У» – утомление; «Г» – голод; «О» – одиночество; «Л» – лишний стресс. Избегайте этих состояний, не подвергайте себя риску!

## 20 **Срыв – это не рецидив**

Если сорвались – не переживайте. Если упали – встайте и идите дальше. И будьте настойчивы.

## 21 **Следуйте всем советам**

Главное – пользуйтесь всеми перечисленными советами, а не просто читайте их. В этом гарантия успеха!

Давайте меняться!