

Все методы хороши, если есть желание и твердая воля к победе!



Свершилось! Что дальше?

Похоже, первые дни после отказа от курения — самые тяжелые. Приходится заглушать желание курить.

Мне советуют:

- питаться дробно, к тому же, еда может занять время, руки и рот, отвлекая от сигарет — например, палочки сельдерея, моркови или семечки;
- больше есть фруктов и овощей, и все, что содержит клетчатку, — например, овсяную кашу, бобовые;
- пить больше жидкостей — соки и воду;
- больше проводить времени на свежем воздухе и больше двигаться.

Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.

Может усилиться кашель, но скоро пройдет — пейте много жидкостей.

При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу. Сорвался, не выдержал — к нему же! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым — еще больше! Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...

Я принял решение отказаться от курения, и я это сделал!

Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Государственное казенное учреждение здравоохранения
Ленинградской области "Центр медицинской профилактики"
188641 Ленинградская область, Всеволожский район, город Всеволожск
улица Приютинская, дом 13
телефоны: 7(812)456-11-71, 7(812)456-11-72
электронная почта: len.obl.profilaktika@yandex.ru



Бросай
курить
самостоятельно



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России