***Памятка «Как бросить курить»***

* Не покупайте сигареты в большом количестве.
* Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
* Не затягивайтесь сигаретой.
* Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1–2 шт.
* Замените сигареты физическими упражнениями, прогулкой.
* Не курите на пустой желудок.
* Никогда не курите за компанию.
* Никогда не объявляйте окружающим: "Я бросаю курить".
* Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой "приступ" без сигареты. Так ли уж было трудно не закурить?

**В первые 5–7 дней** нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

* Пейте больше жидкости.
* Не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете.
* Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
* Ежедневно съедайте по ложке меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
* Ваша физическая активность должна быть высокой.
* Ежедневно принимайте душ.