

# 31 МАЯ



# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

По данным Всемирной организации здравоохранения в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИДа. Но есть хорошая новость — те, кто бросил курить в возрасте 30–35 лет, имеют продолжительность жизни, равную продолжительности жизни никогда не куривших людей...

**ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ КУРЕНИЕМ,  
В МИРЕ ЗА ГОД ГИБНЕТ ОКОЛО ОДНОГО  
МИЛЛИОНА ЧЕЛОВЕК.**

**ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО НИКОГДА  
НЕ СТАНЕТЕ ЖЕРТВОЙ КУРЕНИЯ?**

**НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ:**

**НЕ ПУЖНО ПРИНИМАТЬ** быстрого, но непродуманного решения бросить курить. Лучше всего наметить для себя какую-нибудь конкретную дату (недели через 2–3) и все это время «морально» готовиться к отказу от курения, а также немного тренироваться.

**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 одну–две.

**НЕ КУРИТЕ** на пустой желудок.

**НИКОГДА НЕ КУРИТЕ** «за компанию».

**ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ** приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Так ли уж было трудно не курить?

## БУДЬ СИЛЬНЫМ — БРОСАЙ КУРИТЬ

