



ОТКАЗ от **КУРЕНИЯ** - ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ

Сигаретный дым содержит более 4000 различных ядовитых веществ. Наиболее активными компонентами табачного дыма являются никотин, окись углерода и смолы.

Если ты куришь, то знай, к чему это может привести:

- У тебя ухудшится память.
- Коричнево-желтый оттенок зубов придаст определенную выразительность твоей улыбке.
- Занятия физкультурой и спортом станут для тебя мукой. Спортивные достижения станут для тебя невозможными.
- Тебе не придется пользоваться парфюмерией. Это табачный дым сильнее аромата духов и одеколona.
- Голос станет огрубевшим, осипшим.
- Отдаленные последствия: рак легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря; болезни сердца, язва желудка, хронические заболевания легких.
- Ты станешь постоянным пациентом поликлиник и больниц.

В легких курящих людей накапливается более килограмма канцерогенов. Канцерогены - химические вещества, вызывающие рак.



Если ты не будешь курить, то:

- Твоя жизнь будет длиннее на 10-20 лет.
- Ты будешь выглядеть лучше, твоя кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы - белые. Одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом.
- Тебе не придется мучаться, если ты забыл свои сигареты.
- Твои близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма.
- Поможешь своим друзьям не курить тоже.
- У тебя на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердца и сосудов, меньше риск заболеть раком поджелудочной железы, глотки, гортани, мочевого пузыря.
- У тебя будут здоровые дети.
- Ты сэкономишь массу денег. Посчитай!

Если ты уже куришь - вот несколько советов как бросить курить:



Сообщи всем, что ты бросаешь курить.



Выбери день - и бросай. Проведи этот день с некурящими друзьями.



Убери все, что связано с курением: сигареты, пепельницу, спички, зажигалки (чтобы ничто не напоминало про курение).



Купи жевательных резинок, конфет, яблок, моркови и др. Когда захотелось курить, съешь что-нибудь из этого.



Найди себе какое-нибудь увлечение, хобби.



Занимайся физическими упражнениями ежедневно.

Кислород или никотин – выбирай сам!