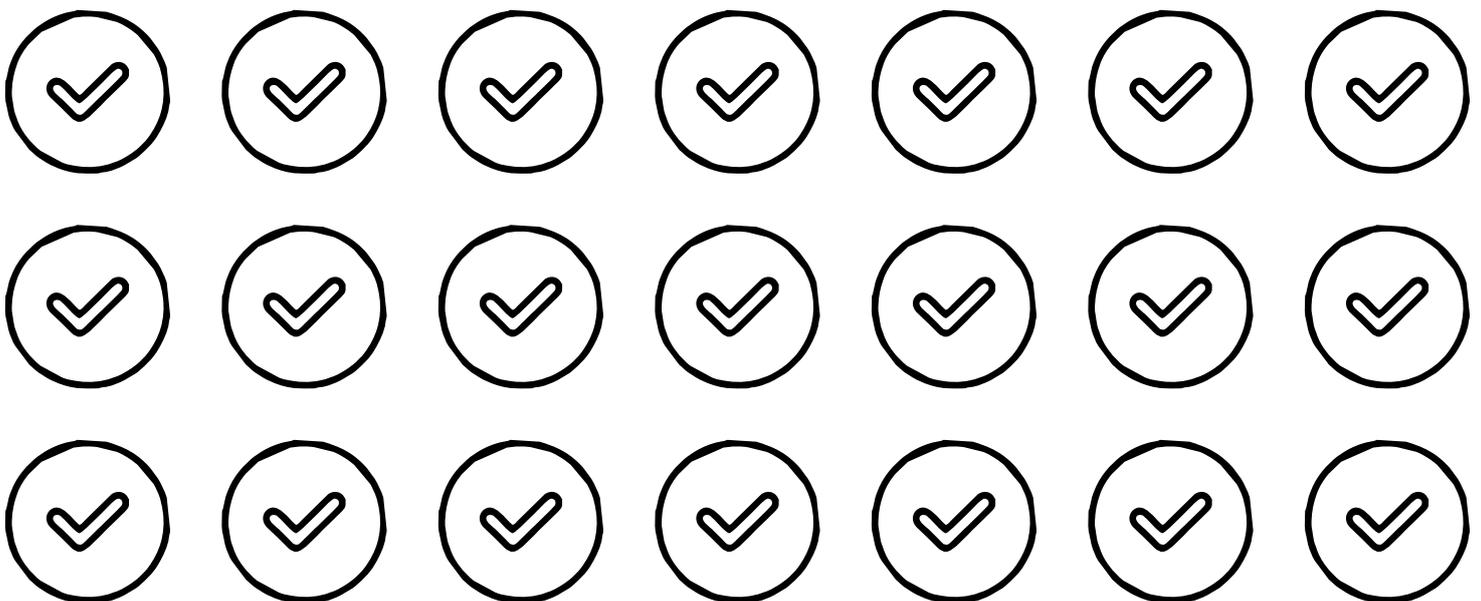


21 ШАГ К ЗДОРОВЬЮ!

- ВОЗЬМИТЕ НЕБОЛЬШОЙ БЛОКНОТ И ПЕРЕЧИСЛИТЕ ВСЕ ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ МОТИВИРУЮТ ИМЕННО ВАС ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СИГАРЕТ.
- ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С ДАТОЙ, КОГДА БРОСИТЕ КУРИТЬ. ЭТО ПРАКТИЧЕСКИЙ ЛЮБОЙ УДОБНЫЙ ДЛЯ ВАС ДЕНЬ.
- ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ПОДТАЛКИВАЕТ ВАС К КУРЕНИЮ (КОНКРЕТНЫЕ СИТУАЦИИ, ДЕЙСТВИЯ, ЧУВСТВА И ЛЮДИ).
- СООБЩИТЕ БЛИЗКИМ ДРУЗЬЯМ И РОДСТВЕННИКАМ О ТОМ, ЧТО НАМЕРЕНЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ, И ПОПРОСИТЕ ИХ ПОДДЕРЖАТЬ ВАС.
- ПРИДУМАЙТЕ, СПОСОБ ДЛЯ ОТВЛЕЧЕНИЯ, ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНЕТ СИЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ (ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, БЕСЕДА С БЛИЗКИМИ).
- ПООЩРЯЙТЕ СЕБЯ. ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА ВЫ ОДЕРЖИВАЙТЕ ПОБЕДУ НАД ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКОЙ.
- ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ!



ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!