

Памятка

«А Вы заботитесь о своём здоровье?»

Почему важно избавиться от вредных привычек:

Это помогает поддерживать здоровье.

Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака и других болезней.

Экономить средства.

Улучшить качество жизни.

Стратегии борьбы с зависимостью:

Замените привычки: вместо курения — жевательная резинка, прогулка, дыхательные упражнения.

Занимайтесь спортом или хобби.

Пейте воду или чай с травами.

Будьте терпеливы.

Отказ от сигарет — процесс, не за один день.

В случае срыва — не отчаивайтесь. Повторите попытку.

Важные советы.

Избегайте стрессовых ситуаций.

Помните:

**каждый день без сигарет —
Ваша маленькая победа!**

