

# БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО!

БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО МОЖНО! КАЖДЫЙ КУРИЛЬЩИК, ПОСТАВИВШИЙ ПЕРЕД СОБОЙ ЗАДАЧУ БРОСИТЬ КУРИТЬ, ДОБЬЕТСЯ УСПЕХА!



70%

КУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ ХОТЯТ  
БРОСИТЬ КУРИТЬ



19%

КУРИЛЬЩИКОВ НИКОДА  
НЕ ПРОБОВАЛИ БРОСИТЬ  
КУРИТЬ

КУРИЛЬЩИКАМ С ВЫСОКОЙ  
СТЕПЕНЬЮ НИКОТИНОВОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ ЧАСТО  
ТРЕБУЕТСЯ НЕСКОЛЬКО  
ПОПЫТОК, ЧТОБЫ БРОСИТЬ  
КУРИТЬ ОКОНЧАТЕЛЬНО

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПРИЧИНАХ, В СИЛУ КОТОРЫХ ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ, И ПРИГОТОВЬТЕСЬ  
К ОТКАЗУ ОТ ТАБАКА. ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ **ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ!**

СО ДНЯ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ  
— НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!



НЕ ДОПУСКАЙТЕ КУРЕНИЯ  
В СВОЕЙ МАШИНЕ И В ДОМЕ

ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЕ ПОДДЕРЖКУ  
И ОДБРЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ



НАЙДИТЕ ЕЩЕ КОГО-ТО,  
КТО ХОЧЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ  
НЕПРЕОДОЛИМОЕ  
ЖЕЛАНИЕ КУРИТЬ



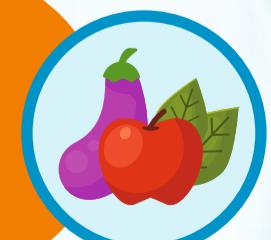
ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕ СВОЙ МОЗГ,  
ЧТОБЫ НЕ ДУМАТЬ О КУРЕНИИ

ПОМОГАЙТЕ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ  
С ЭТОЙ ЗАДАЧЕЙ



УДЕРЖИТЕСЬ  
ОТ ПЕРВОЙ СИГАРЕТЫ!

СОБЛЮДАЙТЕ  
СБАЛАНСИРОВАННУЮ ДИЕТУ



НЕ СДАВАЙТЕСЬ!  
НИКОДА НЕ ПОЗДНО  
БРОСИТЬ КУРИТЬ!



yazdorov-48.ru

instagram.com/yazdorov\_48

vk.com/yazdorov48