

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕМ КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

Шесть альтернатив, которыми можно заменить курение. Если вы думаете об отказе от курения, прочтите ниже о трех шагах, которые следует предпринять в первую очередь. Но когда вы будете готовы, следующие стратегии, недавно опубликованные TIME , помогут вам, особенно в первые дни и часы:

□ **Жевать морковь:** Полезная закуска может помочь вам преодолеть тягу к никотину. Морковь, сельдерей, редис, сладкий перец ломтиками, и другие свежие овощи прекрасно подходят для этой цели.



□ **Отвлекитесь:** Окружите себя людьми, которые поддерживают ваш выбор бросить курить, и которые могут помочь отвлечь ваш ум от пристрастия курению.



□ Избавьтесь от «привязки» к курению: Наденьте резинку вокруг на запястье и щелкайте ей, когда у вас возникает мысль закурить. Небольшая боль отвлечет вас и даст вам время для того, чтобы вспомнить все

причины, почему вы бросили курить.

□ **Упражнения:** Упражнение помогает бороться с вредными привычками, так как во время них вырабатываются эндорфины, которые облегчают стресс и тревогу.



□ **Примите душ:** Это еще один способ отвлечься от курения. Когда вы чувствуете себя чистым и свежим, вы с меньшей вероятностью захотите прикурить сигарету.

□ **Слушайте музыку:** Отвлеките свой ум от вредной привычки, слушая любимые расслабляющие мелодии.