**6 советов, которые помогут вам бросить курить:**

1. Найдите свою причину, чтобы бросить курить
2. Назначьте дату, когда вы откажетесь от курения
3. Используйте никотиновые заменители
4. Не бросайте курить в одиночку. Расскажите друзьям и семье, есть бесплатные службы, сайты, а также приложение для смартфона
5. Избавьтесь от всех вещей в доме, связанных с курением
6. Больше двигайтесь

Если у вас не получится – не падайте духом. **Помните: вы решили бросить – это уже хорошая новость!**

**Постепенный способ отказа от курения**

Правила курения:

* после каждой затяжки вынимайте сигарету изо рта;
* сигарету курите только до половины;
* не затягивайтесь глубоко;
* не носите с собой спички, зажигалки;
* покупайте сигареты различных марок, а не только ваши любимые;
* никогда не заимствуйте сигареты, если у вас закончились свои;
* курите стоя или в неудобной позе.

Поначалу из списка выбираются 2–3 правила, которые обязательно соблюдаются. Потом добавляются новые, пока вы не будете следовать всем.

При этом нельзя курить:

* натощак;
* за 1-1,5 часа до еды;
* сразу после еды;
* на работе;
* в квартире;
* на отдыхе, на пляже.