

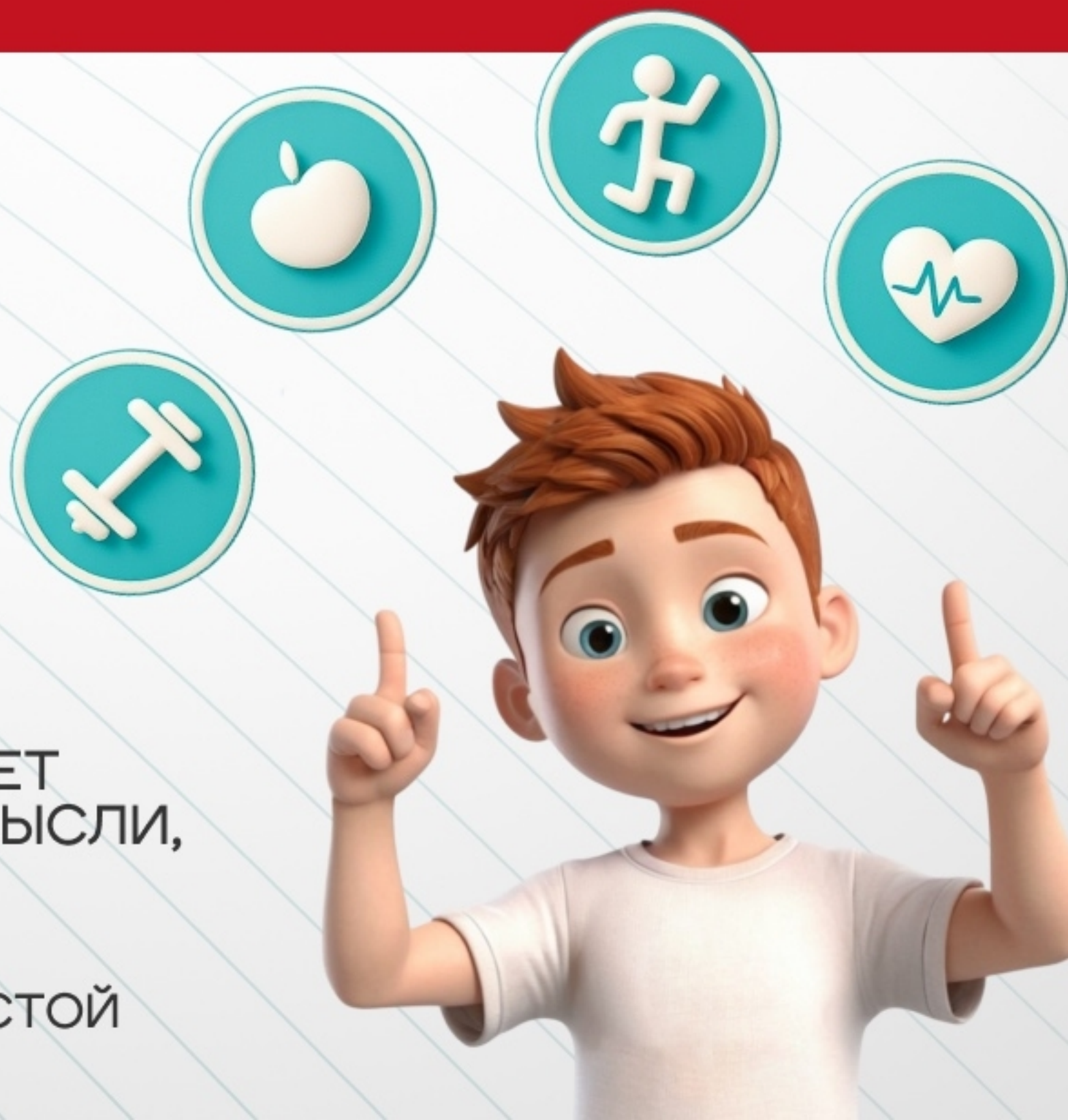
ПАМЯТКА ДЛЯ ХОЗЯИНА
СВОЕЙ ЖИЗНИ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

МОЖЕТ
ИЗМЕНИТЬ
ВСЁ

«КУРЕНИЕ ОСЛАБЛЯЕТ
ЯСНОСТЬ И СИЛУ МЫСЛИ,
ДЕЛАЕТ НЕЯСНЫМ
ЕЁ ВЫРАЖЕНИЕ»

ЛЕВ НИКОЛАЕВИЧ ТОЛСТОЙ



ЛЕГЕНДА О «СПОКОЙНЫХ НЕРВАХ»

| РАЗОБЛАЧЕНИЕ МИФА |

**НИКОТИН - НЕ УСПОКОИТЕЛЬНОЕ,
А САМЫЙ НАСТОЯЩИЙ ПРОВОКАТОР!**

Он искусственно создаёт стресс в твоём организме, а следующая сигарета лишь на время снимает симптомы «ломки», которые сам же и вызвал.

ТВОЙ МОЗГ ОБМАНЫВАЮТ

Настоящее спокойствие и ясность мысли начинаются не с затяжки, а спустя несколько дней после последней сигареты.

Представь, что ты платишь налог на спокойствие, который сам же и придумал.

**ПОРА ОТМЕНИТЬ
ЭТОТ НАЛОГ**



КВЕСТ «ЗАПАХ ДРАКОНА»

| ОТКРОЙ СВОИ СУПЕР-СПОСОБНОСТИ |

Ты даже не представляешь,
какого дракона ты приручил.

В течение всего 21 дня без курения твоё тело начнёт удивительное преобразование:

 **ЧЕРЕЗ 48 ЧАСОВ**

Ты впервые за долгое время почувствуешь настоящий вкус еды и напитков. Прощай, привкус пепла.

 **ЧЕРЕЗ 2-3 НЕДЕЛИ**

Ты начнёшь замечать, что подъем по лестнице перестал быть испытанием на прочность. Одышка отступает.

 **ЧЕРЕЗ 1-9 МЕСЯЦЕВ**

Пропадёт утренний «кашель курильщика», твои лёгкие активно очищаются. Это твои скрытые суперсилы, которые просто ждали своего часа.



КОШЕЛЁК-НЕВИДИМКА

| ИЛИ КУДА УТЕКАЛИ ДЕНЬГИ? |

ПРОВЕДИ СМЕЛЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ:

- ▶ Умножь стоимость одной пачки на количество пачек в день, а затем - на 30 дней.
- ▶ Получившаяся сумма - это твой ежемесячный «взнос» за медленное самоуничтожение.
- ▶ А теперь подумай: на что бы ты мог её потратить?
Билеты на концерт любимой группы?
Красивые кроссовки? Неделю кофе с угощениями?

ЭТА СУММА НЕ УТЕЧЁТ В ДЫМ
- она материализуется в твоих руках, стоит только **принять решение.**



ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ЧЕМПИОНОВ

| ВЕРНИ 10 ЛЕТ ЖИЗНИ |

По данным Всемирной организации здравоохранения, курение отнимает в среднем 10-15 ЛЕТ ЖИЗНИ.

- ☒ Это не абстрактная цифра. Это время, которое ты мог бы провести с близкими, путешествовать, смотреть, как растут твои дети или внуки.
- ☒ Каждая невыкуренная сигарета - это не просто 5-10 минут, это инвестиция в твоё будущее.
- ☒ Ты возвращаешь себе время - самый ценный и невозполнимый ресурс.



ТВОЙ ЛИЧНЫЙ «ЩИТ И МЕЧ»

| АРСЕНАЛ ДЛЯ ПОБЕДЫ |

Бросать курить в одиночку **СЛОЖНО.**

Но у тебя есть целый арсенал помощников:

ЩИТ /ПОДДЕРЖКА/

Расскажи о своём решении самым близким.
Их поддержка - лучший щит против сомнений.

МЕЧ /ТЕХНОЛОГИИ/

Используй мобильные приложения, которые отслеживают твой прогресс, сэкономят деньги и улучшат здоровье.

МАГИЯ /НАУКА/

Современная медицина предлагает никотинозаместительную терапию (пластыри, жвачки), которая мягко снимает симптомы отмены.

**НЕ СТЕСНЯЙСЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ
ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СОВЕТОМ!**

БУНТ ПРОТИВ МАНИПУЛЯТОРА

| КТО НА САМОМ ДЕЛЕ ДЕРЖИТ НИТОЧКИ |

Кино, реклама, стрессовые ситуации - всё это долго создавало образ курильщика как бунтаря, крутого парня или интеллектуала с сигаретой.

- ▶ Правда, в том, что **настоящий бунт** - это отказаться от навязанной роли.
- ▶ **Настоящая крутость** - это иметь силу взять под контроль свою жизнь и свои привычки.
- ▶ Тот, кто бросает, - настоящий революционер своего здоровья.



РИТУАЛЫ БЕЗ ДЫМА

| ИЛИ ИСКУССТВО МАЛЕНЬКИХ ПАУЗ |

Курение часто связано с ритуалами - перекур с коллегами, сигарета за кофе, «после тяжёлого дня». Проблема не в ритуале, а в его наполнении.

Создай новые, здоровые ритуалы:

- ▶ Вместо перекура - пятиминутная прогулка вокруг офиса или несколько упражнений на растяжку.
- ▶ Вместо сигареты с кофе - наслаждение вкусом дорогого чая или свежесваренного капучино, с концентрацией на аромате.
- ▶ После работы - контрастный душ, медитация или пробежка.

ДАРИ СЕБЕ ПАУЗЫ, А НЕ НАКАЗАНИЯ!

ЭФФЕКТ ДОМИНО

| ТВОЕГО УСПЕХА |

ТВОЁ РЕШЕНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ
ЗАПУСТИТ ЦЕПНУЮ РЕАКЦИЮ ПОЗИТИВА

- ▶ Ты не только станешь здоровее и богаче, но и обретёшь невероятную уверенность в себе.
- ▶ Одна победа над старой привычкой даст тебе сил для других свершений: *начать бегать, выучить язык, сменить работу.*

ТЫ ДОКАЖЕШЬ СЕБЕ,
ЧТО СПОСОБЕН НА ВСЕ!



ТЫ НЕ ОДИН

| ВСТУПАЙ В ЛЕГИОН ЗДОРОВЫХ И СВОБОДНЫХ |

Сегодня, в Международный день отказа от курения, **миллионы людей по всему миру** принимают то же решение, что и ты.

-  Ты становишься частью глобального движения за осознанную и здоровую жизнь. Почувствуй эту энергетику.
-  Делись своими успехами, ищи поддержку в социальных сетях по хештегам **#СпасибоНеКурю** **#ДеньБезТабака** **#БросаюКурить** **#ЖивиБезДыма**.

ПОМНИ

каждый бывший курильщик когда-то затушил свою последнюю сигарету.

→ **СЛЕДУЮЩИЙ - ТЫ**

