

ТЫ ТОЧНО СИЛЬНЕЕ!

СИГАРЕТА – ЭТО НЕ ВЫБОР, ЭТО ЛОВУШКА



ФАКТ 1: ХИМИЯ ВНУТРИ

В одной сигарете — более 70 канцерогенов. Мышьяк, ацетон, угарный газ и смолы оседают в твоих легких. Ты буквально травишь себя изнутри ради сомнительного «удовольствия».



ФАКТ 2: ДЕНЬГИ В ДЫМ

Посчитай: если ты куришь пачку в день, то сколько денег уходит в месяц, а в год? Новая игровая приставка, крутой смартфон или путешествие? Нет — просто дым.



ФАКТ 3: СТАРОСТЬ РАНЬШЕ СРОКА

Курение убивает красоту: желтые зубы и пальцы; серый цвет лица и морщины (кожа не получает кислород); одышка при подъеме по лестнице; импотенция и бесплодие (да, это работает уже в молодости).



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ: ИНСТРУКЦИЯ ЗА 30 СЕКУНД?

1. **Реши здесь и сейчас.** Не «с понедельника», не «докуриваю пачку». Стоп. Сейчас.
2. **Удали триггеры.** Выбрось сигареты, зажигалку, пепельницу. С глаз долой — из легких вон.
3. **Пей воду.** Как только захотелось курить — выпей стакан холодной воды. Смываешь никотин и глушишь желание.
4. **«Замени» привычку.** Сигарету в руке замени на ручку/четки, процесс перекура — на 10 приседаний или 3 минуты дыхания носом.
5. **Один день = Победа.** Не думай о «навсегда». Думай: «Сегодня я не курю. А завтра будет завтра».

Лайфхак:

Желание курить длится всего 3–5 минут. Перетерпи эту волну — и дальше станет легче.

ЛЕГКИЕ НЕ ДЛЯ ДЫМА. ВЫБИРАЙ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

