**14 PRZYKAZAŃ RZUCANIA PALENIA**

Jeśli naprawdę chcesz rzucić palenie, ale każdy kolejny dzień bez papierosa napawa Cię
lękiem, zastosuj poniższe wskazówki, które pomogą Ci przeżyć najtrudniejsze chwile bez ukochanego dymka.

1. Ustal konkretny dzień całkowitego zaprzestania palenia, najlepiej w ciągu najbliższych 2 tygodni.
2. Powiadom o swojej decyzji zaprzestania palenia wszystkich swoich znajomych, kolegów z pracy
i członków rodziny. Poproś o ich zrozumienie i wsparcie dla Twojej decyzji.
3. Usuń ze swojego otoczenia papierosy oraz wszelkie inne przedmioty kojarzące Ci się z paleniem
(np. popielniczki).
4. Staraj się cały czas zajmować ręce drobnymi przedmiotami (np. długopisem, ołówkiem, spinaczem biurowym).
5. Celem zapobiegnięcia przybrania na wadze od razu zastosuj odpowiednią, niskokaloryczną dietę. Jedz dużo warzyw i owoców. Ogranicz spożywanie słodyczy, mięsa (zwłaszcza wołowego
i wieprzowego). Pij dużo płynów (najlepiej niegazowaną wodę, soki owocowe, mleko).
6. Ogranicz picie mocnej kawy i alkoholu.
7. Zadbaj o odpowiednio długi sen, pamiętając, że najbardziej regenerujący i wartościowy dla naszego organizmu jest sen przed godz. 24.00.
8. Jeśli brakuje ci trzymanego w ustach papierosa lub fajki, używaj cukierków (bez dodatku cukru) lub żuj gumę.
9. Staraj się zaplanować szczegółowo każdy kolejny dzień, zwłaszcza chwile wolnego czasu (kino, teatr, koncerty).
10. Unikaj dymu tytoniowego i miejsc, gdzie przebywają ludzie palący (palarnie w miejscach pracy, miejsca dla palących w restauracjach, pubach, na dworcach, wagony dla palących w pociągach).
11. Unikaj oglądania reklam papierosów na bilbordach i w prasie.
12. Staraj się jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu oraz w miejscach wolnych od dymu tytoniowego (sklepy, biblioteki, muzea, obiekty sportowe).
13. Stosuj aktywny tryb życia, uprawiaj sport, pamiętając, że Twoje serce "lubi" wysiłek fizyczny
i przez sport wzmacniasz i poprawiasz jego funkcjonowanie.
14. Znajdź przyjaciół, znajomych, członków rodziny, którzy będą wspierali Cię w Twojej decyzji zaprzestania palenia. Dziel się z nimi swoim sukcesem.

*Pamiętaj: nigdy nie jest za późno! Zawsze możesz rzucić palenie a Twój organizm postara się zregenerować i naprawić wyrządzone przez palenie szkody i zniszczenia! Zacznij już dziś!
Jutro lub pojutrze może być za późno...*