



## Возможные заболевания



РАК  
(18 форм)



Сердечно-  
сосудистые



Дыхательной  
системы



Костной  
системы



Репродуктивной  
системы



Ухудшение  
кожи

# ВДЫХАЯ - УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ - ДРУГИХ

## Возможные заболевания пассивного курильщика



Риск развития  
рака легких



Сердечно-  
сосудистые



Пищеварительной  
системы



Дыхательной  
системы



У курящих родителей вероятность  
того, что их ребенок начнет курить  
в 2 раза выше, чем у некурящих



# КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?



Сколько Вы тратите на сигареты за месяц?



Сделайте себе подарок на сэкономленные средства



Определите причину курения



Заведите копилку для «непрокуранных» денег



Выработайте четкую установку «зачем я хочу бросить курить»



Повысьте физическую активность, запишитесь в тренажерный зал



Определите точную дату для отказа от курения



Ешьте овощи и фрукты, крупы и мясо, пейте больше воды



Не носите сигареты с собой, избавьтесь от пепельниц



Если хочется закурить, ешьте сухофрукты и орехи