

Буклет «За жизнь без табака»

<u>КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО:</u>	
Медики давно признали табачный дым и запах окурков одними из самых активных аллергенов, которые способны вызвать заболевание и являются веществами, провоцирующими развитие болезни. Единственный способ борьбы за выживание - избегать курящих компаний.	 дышать чистым воздухом
Вы можете не только придумать фразу, которой выразите свой отказ, но и показать интонацией, изменением позы и мимики серьезность ваших намерений. Решительный отказ не требует объяснения причин, а попытки разъяснить свою позицию вызывают более навязчивые уговоры, и шансов настоять на своем становится все меньше.	 сказать «нет»
Сейчас в моде стройная фигура, регулярные занятия спортом, здоровый отдых. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру - все больше предпринимателей при приеме на работу отдают предпочтение некурящим сотрудникам.	на красоту и здоровье
Никотин (основной компонент сигареты) - чрезвычайно сильный яд. Кроме никотина в состав сигарет входит около 4 000 дополнительных ингредиентов. Многие из этих веществ категорически запрещено использовать в пищевой промышленности и даже для борьбы с вредителями, однако допускается их присутствие в табачных изделиях.	на объективную информацию
Смелее просите помощи у своих близких и друзей. Чем больше людей узнают о вашем решении, тем сложнее отказаться от него. Бросив курить, вы приобретете неоценимые преимущества: не только станете здоровее и богаче, но и будете получать больше удовольствия от радостных минут жизни и легче справляться с грустью. Вам будет легче отказаться от сигарет, если бросать курить в компании.	на поддержку и помощь близких

