

Сначала выберите легкие для вас правила. После того, как вы будете их соблюдать, выберите другие!

1. Не курите натощак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.
2. Не курите за 1,5-2 часа до приема пищи.
3. Не курите сразу после еды.
4. При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-нибудь себя занять или отвлечь.
5. Постарайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями или прогулкой.
6. Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.
7. Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.
8. Не носите с собой зажигалку или спички.
9. После каждой затяжки опускайте сигарету.
10. Перестаньте глубоко затягиваться.
11. Выкуривайте сигарету только до половины.
12. Прекращайте курить, как только в вашем присутствии кто-нибудь закурит.
13. Покупайте не больше одной пачки сигарет.
14. Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.
15. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.
16. Курите стоя или сидя на неудобном стуле.
17. Не курите, когда руки заняты каким-либо делом.
18. Перестаньте курить на работе.
19. Перестаньте курить в квартире.
20. Не курите на улице.
21. Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и д.т.)
22. Не курите, когда смотрите телевизор, слушаете музыку, пьете кофе и т.д.
23. в часы отдыха выбирайте наиболее приятное для вас занятие, но не курите.
24. Когда у вас кончатся сигареты, ни у кого их не заимствуйте.
25. Отказывайтесь от каждой предложенной вам сигареты.