

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!
Отказаться от курения смогли миллионы людей
во всем мире



**СМОЖЕТЕ
И ВЫ!**

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают

Составитель: главный библиотекарь
Н. А. Малинникова
Оформление: менеджер по рекламе
Д. В. Черкасова



www.pytyahlib.ru
Library_pyti-yah@mail.ru

Муниципальное автономное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Центральная городская библиотека

Мир бросает курить



Буклет

16+

г. Пыть-Ях
2016

«Я смогу бросить, когда захочу!» - можно услышать от любого курильщика. И он повторяет эту фразу до тех пор, пока в первый раз действительно не попробует. Что делать, если бросить оказалось сложнее, чем вы думали?

Ответ Вы найдёте в представленных книгах.

ПРО ЗДОРОВЬЕ



Исаев, Руслан Николаевич

Бросить курить раз и навсегда : самые эффективные методы лечения табачной зависимости / Р. Н. Исаев. - Москва : Эксмо, 2015. - 221 с. - (PRO здоровье).

В книге известного врача-нарколога Руслана Исаева приводится разбор существующих методик лечения табачной зависимости. Простым доступным языком автор подробно раскрывает достоинства и недостатки разных подходов.

Руслан Николаевич расставляет ориентиры, по которым каждый разумный человек найдёт путь к независимости от табака, опираясь на опыт профессионала. Каждый сможет выбрать для себя максимально эффективный способ, соответствующий его личным особенностям, не тратя попусту время на случайный перебор всех методик.

Прочитав книгу, вы узнаете:

- КАК ТАБАК ДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ
- ПОМОГАЕТ ЛИ ЧТЕНИЕ КНИГ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ
- ЗАЧЕМ КУРИЛЬЩИКУ ПСИХОТЕРАПЕВТ
- КАК ИЗБЕЖАТЬ МОШЕННИКОВ И НАЧАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
- О РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ
- ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

ПРОГРАММА КУРЕНИЯ, которая поможет бросить курить.



Раттер, Сандра

Как на самом деле бросить курить. На любой срок, без стресса и последствий / С. Раттер. - Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2008. - 189 с. - (Школа успеха).

Как известно, большинство курильщиков могут бросить курить. Легко! Но главная психологическая проблема состоит не в том, чтобы бросить, а в том, чтобы не начать курить снова...

Бывший заядлый курильщик и по совместительству и по счастью – знаменитый психолог Сандра Раттер предлагает не просто метод преодоления вредной привычки, она предлагает программу предупреждения всех возможных сценариев и причин «срывов». По сути, доктор Раттер демонстрирует парадоксальную новаторскую психологическую **ПРОГРАММУ КУРЕНИЯ**, которая обеспечит вам избавление от этой привычки на любой поставленный срок - без напряжения, стрессов и негатива. Сотни тысяч «курящих» по методу доктора Раттер по всему миру! Почему бы вам не «покурить» по-новому - прямо сейчас?

**САМЫЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ СПОСОБ!
РАБОТАЕТ НА ВСЕ 100!**