**Рекомендации для тех, кто хочет бросит курить**

1. Принять твердое решение, объявить это людям, которые будут вам помогать.
2. «Вычистить» квартиру (удалить всё, что напоминает о сигаретах: пепельницы, плакаты, пустые пачки от сигарет).
3. Сделайте процесс курения неудобным (только в туалете, или только на улице, или только когда никого нет рядом).
4. Промежуток времени между выкуриванием сигарет увеличьте (если вы курили каждый час, то увеличьте это время до 1 часа 10 мин)
5. Не докуривайте сигарету до конца, а окурки сразу выбрасывайте.
6. Отложите сэкономленные на сигаретах деньги и купите себе подарок – вы это заслужили.
7. «Убегайте» из мест, где курят.
8. Если вы не выдержали, то не огорчайтесь, продолжайте бороться. Не сдавайтесь.
9. Не бросайте на всю жизнь, только на один день, потом ещё на один и т.д.
10. Спите 8 часов.
11. Выпивайте ежедневно не менее 8 стаканов воды.
12. Больше употребляйте сырые овощи и фрукты.