



Вижте брошурата със съветите на експертите за справяне с тютюнопушенето

четвъртък, 28 май 2020
Публикувано от: Радостин Рачев

**Как да спре да пуша?
ЗАВИЖАТИ.**

“ ПОВЯРВАЙ, ЧЕ МОЖЕШ И СИ НАПОЛОВИНА УСПЯЛ!
- ТЕОДОР РУЗВЕЛТ ”

ПОЛЗИТЕ:

- ПОДОБРЕНО КРЪВООБРАЩЕНИЕ
- ПО-ЗДРАВА УСМИВКА
- НАМАЛЕН ХОЛЕСТЕРОЛ
- НОРМАЛИЗИРАН ПУЛС
- ПОВЕЧЕ ЕНЕРГИЯ

1. Оpozнай рисковете
ПУШЕНЕТО ПОВИШАВА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ, КОЛИЧЕСТВОТО ВЪГЛЕРОДЕН ОКИС, РИСКА ОТ СЪРДЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ, РАК НА ДРОБОВЕТЕ & УСТАТА.

2. Направи План за действие
СЪЗДАЙ ПЛАН : ПОДХОДЯЩ ЗА НАЧИНА ТИ НА ЖИВОТ !
ИЗБЕРИ : КОНКРЕТНА ДАТА & ПОДХОД - ОТ РАЗ ИЛИ ПОСТЕПЕННО
РЕШИ : ДАЛИ ИМАШ НУЖДА ОТ ПОДКРЕПА & КАК ДА СЕ СПРАВИШ С ПОДТИЦИТЕ
СПРИ ПУШЕНЕТО НА ИЗБРАНАТА ДАТА !

Най-добрите и полезни съвети за това как да спрете да пушите и защо тютюнопушенето е опасно вече са събрани на едно място, в информационна брошура, която сега всеки може да види.

Поводът е 31 май - Международен ден за борба срещу тютюнопушенето, и инициативите, които организират Общинският съвет по наркотични вещества и отдел "Превенции и младежки дейности" към Община Бургас.

Организаторите канят всички бургазлии на 31 май от 16.00 часа в центъра на Бургас, за да отбележат заедно инициативата.

Още за кампанията може да научите на: <https://www.facebook.com/antidrogabs>

