**Семь шагов от никотина**

 Тактика семи «малых шагов» не избавит вас от вредной привычки, но это очень полезная тренировка перед визитом к врачу и началом лечения.

 1. Не курите на голодный желудок и во время еды – табачные компоненты, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а затем, попадая в кишечник, быстро всасываются в кровь.

 2. Не докуривайте сигарету до конца – в ее второй половине, прилегающей к фильтру, скапливается наибольшее количество канцерогенных веществ.

 3. Не курите на ходу, особенно при подъёме по лестнице – в это время дыхание становится интенсивнее, и канцерогены попадают глубоко в легкие.

 4. Не курите после физических нагрузок, в том числе после секса.

 5. Постарайтесь не курить: а) лежа в постели; б) сидя за рулем; в) за обеденным столом; г) когда вы кого-нибудь ждете; д) когда вы занимаетесь чем-нибудь приятным – и например, чтением, слушанием музыки.

 6. Если у вас кончились сигареты, ни у кого их не просите, а если вас угощают, улыбнитесь, отрицательно качая головой.

 7. Прикиньте, сколько вы сэкономили с тех пор, как начали исполнять все вышеизложенное, и на эту сумму купите подарок себе или любимому человеку.

Желаем Вам доброго здоровья!