

Próbált már LESZOKNI a dohányzásról?



06 (80) 44 20 44

A dohányzók többsége kisebb-nagyobb rendszerességgel próbálkozik a leszokással. A dohányzás nikotinfüggőséget okoz, szenvedélybetegséggé válik. A dohányosoknak számolniuk kell a nikotinmegvonás tüneteinek kívül a viselkedés és a rutin megváltoztatásával is.

A rögzült dohányos viselkedés megváltoztatása sokszor a legnagyobb kihívás egy dohányos számára.

Ne csüggedjen, ha elsőre, vagy eddig még nem sikerült! Segítséggel könnyebben érhet célt!

MIT NYEREK azzal, ha leteszem a cigarettát?

- Évente akár több százezer forintot is megspórolhat.
- Egészséges példát mutat a gyermekeinek, környezetének.
- Nő az önbecsülése.
- Nő a szexuális aktivitása és az örömszerző képessége.
- Jobban élvezi az ízeket, érzi az illatokat.
- Fiatalos külső, egészségesebb bőr és ápolt kezek.

