

# Jak začít s odvykáním kouření?

Mnoho kuřáků uvažuje o tom, že by kouření zanechali, nebo se o to pokoušejí, někteří z nich opakovaně. Jisté je, že zanechat kouření není lehké a často to vyžaduje veliké úsilí.



Vy sami doma začněte tím, že si zodpovíte několik otázek a zamyslete se nad pro a proti.

*Máte kuřácký kašel, a to zejména po ránu?*

*Jste bez dechu, když máte vyjít schody?*

*Máte popelavou pleť?*

*Vyčleňuje vás kouření ze společenského života?*

*Jsou vůbec nějaké body, které můžete zařadit do*

*kategorie „pro“?*



Motivací pro vaše odvykání může být také úspora peněz a času.

Kuřák, který vykouří 1 krabičku denně, utratí měsíčně více než 2 000 Kč.



A pokud kouří 1 cigaretu pět minut, ztratí 100 minut drahocenného času denně.



**Obecně platí, že má-li se kuřák odpoutat od vazeb na cigaretu, musí aktivně hledat jinou formu chování a musí změnit životní styl.**

Odvykání kouření není snadné, netřeba ale ztrácet naději, přestat kouřit se podařilo již spoustě lidem před vámi, tak proč by se to nemělo povést i vám?

**VAŠE ODHODLÁNÍ JE NEJSILNĚJŠÍ ZBRANÍ, PROTO NA NĚJ NEZAPOMÍNEJTE ANI V KRITICKÝCH CHVÍLÍCH, KDY POMŮŽE NEJVÍCE**

**Možností, kterých lze využít, je celá řada, vyberte si tu nejvíce vyhovující, případně zvolte kombinaci několika z nich a nepřipouštějte si selhání.**