

Бросить курить. Как лучше подготовиться?

Выбирайте дату прекращения курения.

Освободитесь от всего, связанного с курением.

Избегайте употребления алкоголя.

Отвлекайтесь! Подышите глубоко, попейте воды.

Занимайтесь спортом, выбирайте хобби.

