Приложение 1

**ПАМЯТКА**

1. Сообщите своим друзьям, родителям, родственникам, что вы бросаете курить. Больше появится ответственности довести начатое дело до конца.
2. Каждый день – два уменьшайте количество сигарет на 1 штуку, увеличивайте интервалы между перекурами.
3. когда сигарет останется 5-7 штук, выкуривайте их не полностью: на три четверти, наполовину.
4. Через несколько дней делайте только несколько затяжек.
5. Старайтесь с самого начала как можно дольше не курить с утра, не курить после еды.
6. Уберите из квартиры, из любого помещения все, что напоминает о курении: зажигалки, пепельницы, сигареты.

Новейший рецепт профессора, доктора медицинских наук А.Т. Филатова:

**1 столовую ложку листьев эвкалипта залить ½ литра кипятка, настоять 1 час.**

**Добавить 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку глицерина.**

**Принимать по ¼ стакана 7 раз в день.**

**Курс лечения – 30 дней. ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!**