

С табачным дымом курильщик вдыхает:

угарный газ

свинец

мышьяк

цианид

формальдегид

полоний

цезий

синильную кислоту



Эти и ещё
**более
4 тыс.
веществ**
оседают
в лёгких
на многие
годы.

Несколько советов тем, кто хочет бросить курить

1 Найдите достойную замену курению, которая будет способствовать повышению дофамина: **горький шоколад, спорт, хобби.**

2 На начальных этапах отказа от курения важно, **чтобы вы физически что-то сжимали в руке.** Можно брать в руки не сигарету, а эспандер или ручку.

3 Найдите тех, кто вас поддержит и разделит с вами полезные увлечения.