Хотите бросить курить и не знаете с чего начать? Начните с занятий в школе!

Да, да, в Свердловской области на базе больниц созданы школы здоровья, которые проводят квалифицированные специалисты, которые с радостью ответят на любые ваши вопросы, касающиеся здоровья. Причем не только физического, но и психологического.
В программе занятий:
• определение типа своего «курительного поведения»;
• влияние компонентов табачного дыма на здоровье;
• эффективные методики отказа от курения;
• правила подготовки к отказу от курения;
• приемы преодоления внезапно возникающего желания закурить
после отказа от курения;
• преимущества отказа от курения.

Занятия в школах здоровья проводятся бесплатно.
Здесь Вы сможете не только получить исключительно полезные знания о своем здоровье, но и пообщаться с новыми интересными людьми.
Мы ждем Вас: <https://profilaktica.ru/for-population/shkola-zdorovya/>