

М. Г. Пшеничнова

ЕЖЕДНЕВНИК «БРОСАЙ КУРИТЬ»

Москва

УДК 613
ББК 53.5
П93

Пшеничнова, М. Г.

П93 Ежедневник «Бросай курить» / М. Г. Пшеничнова. – М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 226 с.

В современном мире всё больше людей подвергаются па-губной привычке курения. На сегодняшний день существу-ет множество способов бросить курить. Однако все они оказываются малоэффективными. Возможно, в первую очередь, в таком непростом деле необходим самоконтроль.

Этот ежедневник, который включает в себя не только страницы для записи, но и несколько специальных практических таблиц, поможет вам устранить вредную привычку. Вы также узнаете о специальных диетах, которые способствуют регулировке веса в период отказа от курения, и получите много другой полезной информации на пути к здоровому образу жизни.

УДК 613
ББК 53.5
BIC VFL
BISAC HEA000000

Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-519-61418-4

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Ваши данные	5
О вреде никотина	16
Последствия курения	18
Как бросить курить	30
Страничка юмора	98
Способ бросить курить	174

ВАШИ ДАННЫЕ

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Дата рождения: _____

Стаж курения: _____

Вес: _____

Количество выкуриваемых сигарет в день: _____

Планирую бросить к: _____

Введение

Большинство людей воспринимают курение как вредную привычку, считая, что смогут избавиться от нее в любой момент, стоит только действительно захотеть. Но на самом деле отказ от курения — это длительный и трудоемкий процесс, для начала которого порой одних волевых усилий бывает недостаточно, так как курение — это прежде всего зависимость. И тем не менее избавиться от курения возможно. Этот ежедневник специально предназначен для тех, кто захотел бросить курить и в данный момент ищет наиболее подходящий для себя способ отказа от никотина. В этой книге вы найдете таблицы, которые помогут вам отслеживать ежедневное количество никотина, попадающего в ваш организм, диеты, позволяющие вам регулировать свой вес в период отказа от курения, страницы для записей, где вы сможете записывать полученные результаты. А также здесь вы можете найти истории известных людей, которые смогли бросить курить и абсолютно не жалеют об этом, а, наоборот, чувствуют себя значительно лучше, чем прежде. Поэтому если прямо сейчас вы начнете ответственнее относиться к своему организму, то уже в ближайшее время почувствуете улучшение вашего общего состояния. Нужно только начать.

Вы бросаете курить, и ваш организм постепенно меняется. Необходимо четко отслеживать свое состояние и записывать данные в таблицу.

Таблица 1

Состояние организма

Параметры/ Число														
Вес														
Объем талии														
Объем бедер														
Объем грудной клетки														

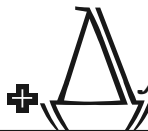


Январь

Сколько сигарет вы планировали выкурить?	Сколько сигарет вы выкурили?	Ваше самочувствие?

ЕЖЕДНЕВНИК «БРОСАЙ КУРИТЬ»

200__ года



для записи

Сколько сигарет вы планировали выкурить?	Сколько сигарет вы выкурили?	Ваше самочувствие?