

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 существует 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.*

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

ISBN 978-5-519-61418-4

## Содержание

Ваши данные .....	5
О вреде никотина .....	16
Последствия курения .....	18
Как бросить курить .....	30
Страницка 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**

*Б*ольшинство 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.

## ЕЖЕДНЕВНИК «БРОСАЙ КУРИТЬ»

---

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

Таблица 1

### Состояние организма

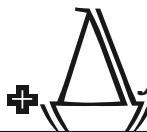
Параметры/ Число																			
Вес																			
Объем талии																			
Объем бедер																			
Объем грудной клетки																			



Январь

## ЕЖЕДНЕВНИК «БРОСАЙ КУРИТЬ»

200\_\_ года



## Ля записи