

# Бросить курить. Как лучше подготовиться?

**Выбирайте дату прекращения курения.**

**Освободитесь от всего, связанного с курением.**

**Избегайте употребления алкоголя.**

**Отвлекайтесь! Подышите глубоко, попейте воды.**

**Занимайтесь спортом, выбирайте хобби.**

