



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Вы уже задумываетесь о том, чтобы бросить курить?

Поставить такую цель, обрести нужную мотивацию и веру в себя, успешно преодолеть никотиновую зависимость Вам помогут специалисты портала takzdorovo.ru



Бросить —
нельзя курить: ты
сильнее своей
привычки



5 шагов, чтобы
бросить курить

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU





Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

беременность и отказ от курения – все ради здоровья будущего малыша

Родители, спасибо за шанс появиться на свет здоровым!

Наступлению беременности может помешать как курение мамы, так и папы будущего малыша. Чем грозит курение до и на разных сроках беременности, каковы его последствия – на портале takzdorovo.ru.



Курение
родителей и
здоровье детей



Беременность и курение
– риски для здоровья
будущего малыша

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU





Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

осторожно, электронные сигареты!

Кто не слышал сегодня об электронных сигаретах, вейпах, системах нагревания табака? А что мы о них знаем? Насколько они опасны?



Как электронные
сигареты убивают
лёгкие



Электронные
сигареты и что
они скрывают

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU





Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

уверенно – к отказу от курения

Бросить курить означает перестать быть зависимым, и это возможно! Главное — решимость, положительный настрой и вера в себя!



5 шагов, чтобы
бросить курить



Откажись от
курения для
здорового
сердца

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU

