

Pro Čechy a Slováky žijící na území Peterborough a Fenland

Je na čase přestat kouřit

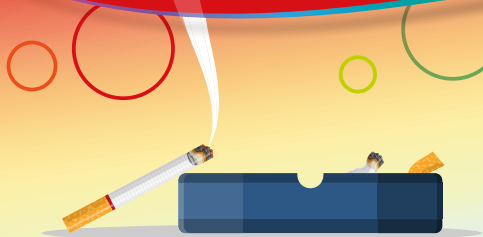


Tím nejdůležitějším důvodem proč přestat kouřit je zlepšení našeho zdraví, a dost možná taky si zachránit náš život. Zhruba polovina kuřáků, kteří nepřestanou umře na nemoc způsobenou kouřením. Pokud kouříš okolo rodiny a přátel, ohrožuješ také jejich zdraví.

Pokud chceš pomoc s odvyknutím, stačí se jen zeptat, my ti pomůžeme **ZDARMA**.

Čti dál pro více informací

Proč je přestat kouřit tak důležité



Polovina všech dlouhodobých kuřáků zemře na nemoci způsobené kouřením, jako například onemocnění srdce, rakovina plic nebo chronický zánět průdušek. Nikdy není ale pozdě přestat. Zbavit se kouření ti zlepší šanci na delší život bez nemocí.

Jak ti můžeme pomoci

- Stačí se zeptat, my ti pomůžeme přestat napořád
- Nabízíme konzultace a telefonickou podporu, abychom ti pomohli změnit tvoje návyky
- V případě nutnosti nabízíme přípravky pro odvyknutí jako například náhradní nikotinovou terapii

Hlavní tipy jak přestat

- Zapoj se do místní „Stop Smoking“ služby, máš tak čtyřikrát větší šanci na úspěch díky pomoci ostatních.
- Stanov si pevné datum, kdy přestaneš.
- Náhradní nikotinová terapie zdvojnásobí tvoji šanci na úspěch.
- Zjisti, co ti nejvíce vyhovuje - náplasti, tabletky, pastilky, žvýkačky, nosní sprej, e-cigarety nebo inhalátor.

- Sepiš si seznam důvodů proč chceš přestat. Ujišťováním pomůžeš své odhodlanosti

Jak ti můžeme pomoci

- Prodloužený život
- Zlepšení dýchání
- Více energie
- Lepší chuť a čich
- Méně stresu
- Vyšší plodnost
- Mladší kůže
- Bělejší zuby
- Šetří peníze



Pro více informací ohledně našich **BEZPLATNÝCH** služeb volej na číslo **0333 005 0093** nebo napiš SMS ve tvaru „**HEALTHYU**“ nebo „**HEALTHYU.CZ.**“ pro konzultaci v češtině na **60777** nebo nám napiš email na **healthyyou@everyonehealth.co.uk** nebo navštiv **www.healthyyou.org.uk**



Healthy You