

Хотите бросить курить и не знаете с чего начать? Начните с занятий в школе! Да, да, в Свердловской области на базе больниц созданы школы здоровья, которые проводят квалифицированные специалисты, которые с радостью ответят на любые ваши вопросы, касающиеся здоровья. Причем не только физического, но и психологического.

В программе занятий:

- определение типа своего «курительного поведения»;
- влияние компонентов табачного дыма на здоровье;
- эффективные методики отказа от курения;
- правила подготовки к отказу от курения;
- приемы преодоления внезапно возникающего желания закурить после отказа от курения;
- преимущества отказа от курения.

Занятия в школах здоровья проводятся бесплатно.

Здесь Вы сможете не только получить исключительно полезные знания о своем здоровье, но и пообщаться с новыми интересными людьми.

Мы ждем Вас: <https://profilaktica.ru/for-population/shkola-zdorovya/>