

## Wskazówki na wypadek kryzysu!

15/12/2005

Nie chcę palić, ale często jestem częstowany i czasami chciałbym spróbować!- Nigdy nie zapominaj, że to ty sam odpowiadasz za swoje decyzje. Masz wybór aby nie palić –uszanuj go!

– Zawsze pamiętaj o tym, jakie szkody wyrządza palenie twojemu zdrowiu i urodzie.

– Zapytaj palaczy ze swojego otoczenia, ile wydają na papierosy i wyobraź sobie, jak wiele mógłbyś zaoszczędzić

...

– Zjedzenie owocu, wypicie szklanki wody, żucie bezcukrowej gumy do żucia pomoże ci przezwyciężyć ochotę na papierosa.

– W miejscach publicznych, restauracjach, barach, nocnych klubach... zawsze preferuj pomieszczenia dla niepalących.

---

Une initiative de l'Union Européenne

