

Tipy v případě nutnosti! **15/12/2005**

Nechci začít s kouřením, často se mi však nabízí příležitost a někdy bych to rád zkusil!– Nikdy nezapomeňte, že je jenom na vás, jak se rozhodnete. Můžete se rozhodnout pro nekouření, proto respektujte tuto volbu!

- Vždy pamatujte na škodlivé účinky, které kouření způsobuje vašemu zdraví a kráse.
- Zeptejte se kuřáků kolem sebe, kolik je stojí “tabákový rozpočet” a představte si, kolik by jste ušetřili...
- Jedení ovoce, pití jedné sklenice vody denně, žvýkání žvýkaček bez cukru zabrání pocitu chutění.
- Veřejná místa, restaurace, bary, noční kluby ... vždy upřednostňujte nekuřácká místa.

Une initiative de l'Union Européenne

