

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

Cítíte neodolatelnou potřebu kouřit? Vzdorujte a přisvojte si všechny nápady, které vám pomůžou se tomu vyhnout.

- Soustřeďte se na příjemnou věc.
- Snězte kousek ovoce, žvýkejte žvýkačku bez cukru nebo bonbón, vypijte sklenici vody...
- Zaměstnejte své ruce (pohrávejte si s tužkou, kreslete, pište, procvičte si svaly..)
- Udělejte pár kroků, navštivte kamaráda, který je nekuřák a vysvětlete mu vaší touhu kouřit.
- Dýchejte klidně, procvičte si svaly, protáhněte se (šije, záda, zápěstí...)

Během plynoucích dnů sami najděte další nápady, jinou zábavu a uvidíte, že je jednoduché vyměnit si dobrou radu mezi nekuřáky...

---

Une initiative de l'Union Européenne

