План відмови від куріння

5 кроків до дня без сигарет

Крок	Мій план
Дата відмови	
Мої причини кинути	
Ліки (обговорити з лікарем)	
Мої тригери	
Чим заміню	
Хто мене підтримає	

> Ліки (НЗТ, варениклін) і підтримка суттєво підвищують шанси кинути. Зрив — не провал: проаналізуйте і спробуйте знову.