

## «За жизнь без табака»

<b><u>КАЖДЫЙ</u></b>	<b><u>ЧЕЛОВЕК</u></b>	<b><u>ИМЕЕТ</u></b>	<b><u>ПРАВО:</u></b>
Медики давно признали табачный дым и запах окурков одними из самых активных аллергенов, которые способны вызвать заболевание и являются веществами, провоцирующими развитие болезни. Единственный способ борьбы за выживание - <b>избегать курящих компаний.</b>			<b>дышать чистым воздухом</b>
Вы можете не только придумать фразу, которой выразите свой отказ, но и показать интонацией, изменением позы и мимики серьезность ваших намерений. <b>Решительный отказ не требует объяснения причин</b> , а попытки разъяснить свою позицию вызывают более навязчивые уговоры, и шансов настоять на своем становится все меньше.			<b>сказать «нет»</b> 
<b>Сейчас в моде стройная фигура, регулярные занятия спортом, здоровый отдых.</b> Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру - все больше предпринимателей при приеме на работу отдают предпочтение некурящим сотрудникам.			<b>на красоту и здоровье</b>
<b>Никотин</b> (основной компонент сигареты) - <b>чрезвычайно сильный яд.</b> Кроме никотина в состав сигарет входит около 4 000 дополнительных ингредиентов. Многие из этих веществ категорически запрещено использовать в пищевой промышленности и даже для борьбы с вредителями, однако допускается их присутствие в табачных изделиях.			<b>на объективную информацию</b>
<b>Смелее просите помощи у своих близких и друзей.</b> Чем больше людей узнают о вашем решении, тем сложнее отказаться от него. Бросив курить, вы приобретете неоценимые преимущества: не только станете здоровее и богаче, но и будете получать больше удовольствия от радостных минут жизни и легче справляться с грустью. Вам будет легче отказаться от сигарет, если бросать курить в компании.			<b>на поддержку и помощь близких</b>

