

KDO PŘESTANE, VYHRAJE

Národní síť podpory zdraví, o.s. ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem pořádají soutěž pro všechny kuřáky, kteří chtějí skoncovat se svým návykem. Podmínkou účasti v soutěži je dosažení věku 18 let a kouření tabákových výrobků nejméně po dobu předcházejících 365 dní.

Termín soutěže: 3. – 28. května 2010

Po tuto dobu se soutěžící zaváže nekouřit

Přihláška je umístěna na www.nspz.cz do 2. května t.r.



Své zdraví vyhrává každý soutěžící
a můžete vyhrát i některou z hodnotných cen.

Bližší informace na www.nspz.cz a v:

PŘESTAT KOUŘIT NENÍ TAK TĚŽKÉ KLÍČ K ÚSPĚCHU - OPRAVDU MUSÍTE CHTÍT

Před zahájením soutěže:

- Přemýšlejte o všech negativních následcích kouření a naopak o výhodách být nekuřákem. Zapište si na list papíru všechny důvody, proč právě vy chcete přestat kouřit, a tento list si uschovejte.
- Uvědomte si, v jakých situacích obvykle kouříte. Snažte se takovým situacím vyhnout a připravte si plán, jak je zvládnout bez cigarety, pokud se jim vyhnout nemůžete.
- Odstraňte doma i v zaměstnání ze svého dosahu všechny cigarety, zapalovače a popelníky - prostě vše, co vám nějakým způsobem připomíná kouření.
- Požádejte rodinné příslušníky, přátele a spolupracovníky, aby vás podpořili ve vašem úsilí přestat kouřit.

Co dělat v prvních dnech soutěže?

- Vyvarujte se pití nápojů, které zvyšují chuť na cigaretu, jako je káva a alkohol.
- Pijte hodně vody a ovocných šťáv. Žvýkejte žvýkačky bez cukru.
- Vyplňte svůj volný čas, chodte na procházky, cvičte.
- Vyhýbejte se společnosti kuřáků.
- Nenahrazujte cigarety sladkostmi. Pokud budete místo kouření jíst hodně zeleniny a ovoce, nemusíte se bát, že ztloustnete.
- Při náhlé silné chuti na cigaretu si znovu přečtete list s důvody, proč chcete přestat. Nezůstávejte sedět, ale věnujte se nějaké aktivní činnosti, při které se nedá kouřit (např. se osprchujte).

Vydržte!

- Budete-li trpět abstinenčními příznaky (např. nutková chuť kouřit, nervozita, neschopnost soustředit se), zvažte možnost použití žvýkačky nebo náplasti s nikotinem (můžete koupit v lékárně).
- O způsobu použití této žvýkačky či náplasti se vždy poraďte se svým lékařem, v lékárně nebo v poradně pro odvykání kouření.
- Za své úsilí se odměňte. Spočítejte si, kolik jste ušetřili peněz za cigarety, a použijte je na něco, po čem už dávno toužíte.



Prospěch z účasti v soutěži

„Kdo přestane, vyhraje“ vás nemine.

**Vaše zdraví je výhrou v každém případě
a možná získáte i některou z hodnotných cen.**

Účast v soutěži se vyplatí!!!

Vydalo občanské sdružení Národní síť podpory zdraví, o.s. ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem a Nadací CINDI v rámci dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - PPZ pro rok 2010 „Kdo přestane, vyhraje“. Vytiskl Geoprint, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec. 1. vydání, Praha 2010, neprodejné