



Подготовлено:  
ФГБУ «НИИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

## уверенно – к отказу от курения

Бросить курить означает перестать быть зависимым, и это возможно! Главное — решимость, положительный настрой и вера в себя!



5 шагов, чтобы  
бросить курить



Откажись от  
курения для  
здорового  
сердца

Узнать больше можно  
на сайте



[TAKZDOROVO.RU](https://TAKZDOROVO.RU)

