



## КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО:

<p>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></p>	<p><b>дышать чистым воздухом</b></p>
<p>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.</p>	<p><b>сказать «нет»</b></p>
<p><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.</p>	<p><b>на красоту и здоровье</b></p>
<p><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.</p>	<p><b>на объективную информацию</b></p>
<p><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.</p>	<p><b>на поддержку и помощь близких</b></p>