

800 350 000
NÁRODNÍ LINKA
PRO ODVYKÁNÍ
KOUŘENÍ

www.bezcigaret.cz

www.koureni-zabiji.cz

Jak zvládnout chuť na cigaretu

**Překonejte
nejtěžších**



**prvních
10 minut**



**Odejděte
z místa,
kde se kouří**



**3 x se
zhluboka
nadechněte**



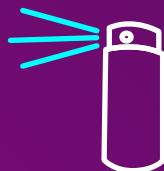
**Napijte se
vody**



**Zabavte
mysl**



**Zabavte
ruce**



**Zabavte ústa,
změňte chuť
v ústech**

**Zavolejte
někomu, kdo Vás
v odvykání
podporuje**

**Pokud užíváte
náhradní nikotin,
tak si aplikujte
jednu dávku**



**Zavolejte
na linku
800 350 000**

Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky.

Národní linka pro odvykání kouření byla zřízena Úřadem vlády České republiky v rámci Národních stránek pro podporu odvykání kouření, které spravuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, a provozuje ji Česká koalice proti tabáku.

Projekt je realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.