



800 350 000
NÁRODNÍ LINKA
PRO ODVYKÁNÍ
KOUŘENÍ

www.bezsigaret.cz

www.koureni-zabiji.cz

Jak probíhá odvykání kouření s námi?

Chcete přestat kouřit a nevíte, jak na to?
Nebo ještě nejste zcela rozhodnutí a váháte?
Národní linka pro odvykání kouření je tu pro Vás!



Zdarma



PO-PÁ 10-18 h



dostupné z celé
České republiky



800 350 000

Nabízíme **ucelený odvykací program** prostřednictvím
telefonických konzultací.

Pomůžeme Vám sestavit **odvykací plán**, který Vám bude sedět,
a následně Vás budeme provázet odvykacím procesem, a to
až po dobu půl roku.

Jak vypadá odvykací program?



Program se skládá z úvodní konzultace a následných hovorů.
Úvodní konzultace trvá obvykle **45 minut**.



Následné hovory v průběhu procesu odvykání
jsou obvykle **v délce 15 minut**.



V průběhu úvodní konzultace společně projdeme Vaše kouření,
zhodnotíme typ Vaší závislosti a na základě těchto informací **společně
vypracujeme odvykací plán**, jehož součástí bude i **nastavení dne**, od
kterého začnete odvykat.



Den poté, co jste začal/a, **Vás kontaktujeme**. Pokud je potřeba, upravíme
odvykací plán a **společně vyřešíme problémy**, které se vyskytnou.



V dalších **návazných hovorech** mluvíme o průběhu Vašeho odvykání
a **sledujeme Vaše úspěchy** na cestě k nekuřáctví.

V případě obtíží máte možnost **zavolat i mimo tyto domluvené
konzultace**.



Zavolejte **800 350 000**, nebo si objednejte konzultaci na
Vámi určený čas na webových stránkách **www.bezsigaret.cz**