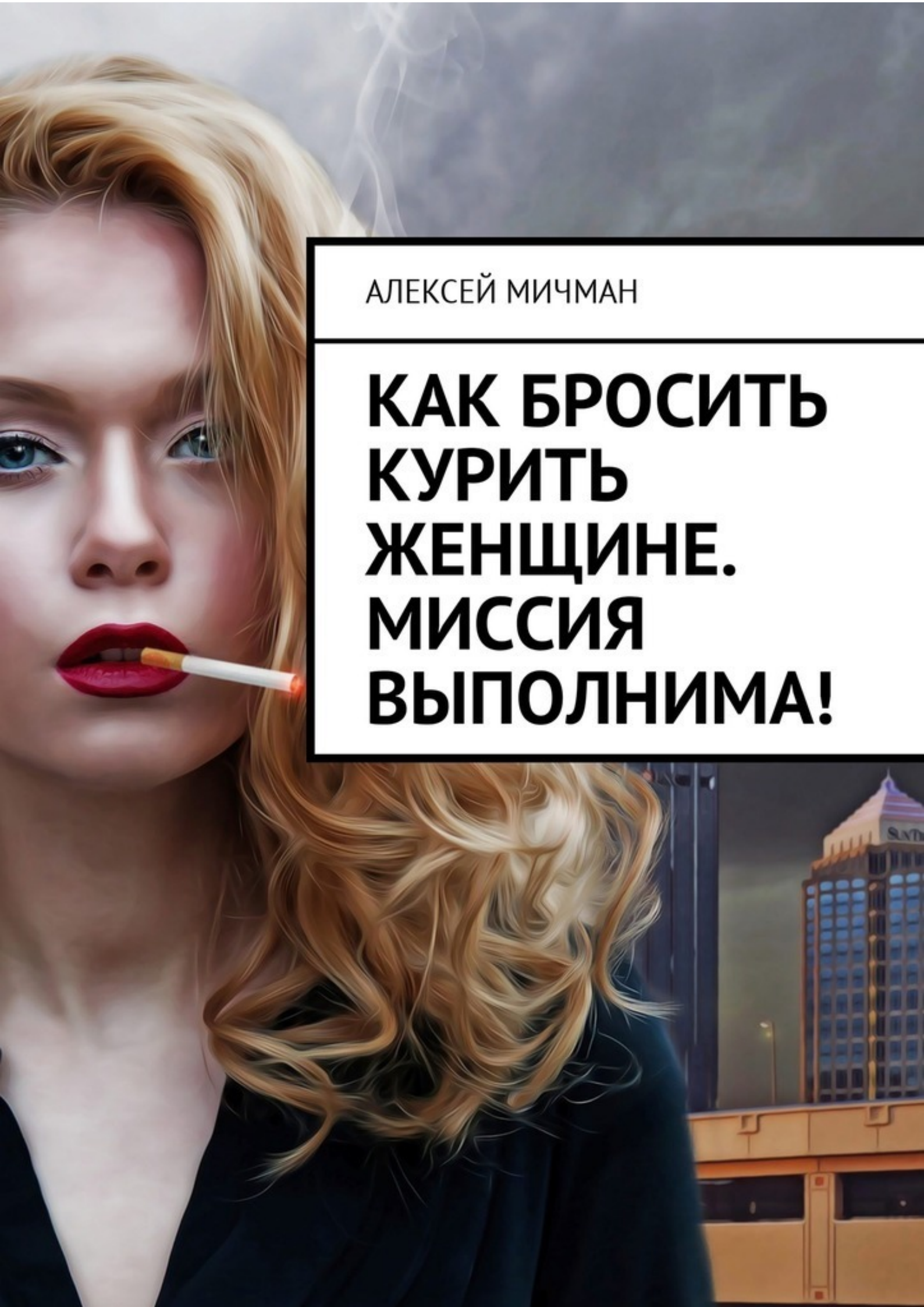


A close-up portrait of a woman with blonde, wavy hair and bright blue eyes. She is wearing red lipstick and has a lit cigarette in her mouth. The cigarette has a glowing orange tip and a small amount of smoke is visible. The background is a blurred city skyline at night, with a prominent building featuring a 'SANTO' sign. The overall mood is sophisticated and urban.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**КАК БРОСИТЬ
КУРИТЬ
ЖЕНЩИНЕ.
МИССИЯ
ВЫПОЛНИМА!**

Алексей Мичман

**Как бросить курить женщине.
Миссия выполнима!**

«Издательские решения»

Мичман А.

Как бросить курить женщине. Миссия выполнима! /

А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900003-3

Тема «как бросить курить женщине» — весьма обсуждаема в силу существования мифов о том, что слабому полу отказаться от сигареты то ли гораздо сложнее, то ли, наоборот — намного проще, чем мужской курящей половине человечества. Мы не будем спорить, а лучше дадим несколько советов, которые помогут женщинам быстрее отказаться от этой вреднейшей привычки.

ISBN 978-5-44-900003-3

© Мичман А.

© Издательские решения

Содержание

Как бросить курить женщине – миссия выполнима!	6
Мотивируемся, размышляя	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Как бросить курить женщине. Миссия выполнима!

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-0003-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как бросить курить женщине – миссия выполнима!

Тема «как бросить курить женщине» – весьма обсуждаема в силу существования мифов о том, что слабому полу отказаться от сигареты то ли гораздо сложнее, то ли, наоборот – намного проще, чем мужской курящей половине человечества. Мы не будем спорить, а лучше дадим несколько советов, которые помогут женщинам быстрее отказаться от этой вреднейшей привычки.

Мотивируемся, размышляя

Самым главным вашим мотиватором к отказу от курения должен быть вред здоровью, а не только увядание красоты и преждевременно утраченная молодость. Убедиться в том, что курение пагубно влияет на внешний вид можно, взглянув на собственные фото, сделанные в тот период, когда вы еще не курили – как правило, разница существенная. К сожалению, заглянуть внутрь организма и собственными глазами увидеть разрушения, принесенные вместе с сигаретным дымом, не удастся.

Бросив курить, женщина существенно понижает риск возникновения:

- рака шейки матки
- ранней менопаузы
- целлюлита при нормальном весе

Если собственное здоровье – не мотиватор, и вопрос «как бросить курить женщине» все еще для вас актуален, задумайтесь о потомстве, особенно если вы только планируете ребенка. Все мои знакомые женщины, курившие до беременности (а некоторые – и во время) сегодня буквально «ночуют» в детских поликлиниках. Более взрослым детям сложно объяснить, почему родители делают то, «что делать нельзя». У ребенка две ассоциации: либо меня обманывают, либо мои родители настолько глупы, что сами вредят своему здоровью. Чтобы разобраться в этой «ошибке логики» 90% детей курящих родителей начинают курить. Вы хотели бы, чтобы ваш ребенок курил?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.