

Sladkosti

● Nahraďte je ovocem a zeleninou. Vhodné jsou zejména banány, jablka, kiwi, grepy, karotka, celer. ● Žvýkejte žvýkačky bez cukru.

Tělesná aktivita

● Dávejte přednost pěší chůzi před používáním tramvaje, metra, autobusu nebo osobního vozu. ● Nejezděte výtahem; kdykoliv je to možné, chodte raději po schodech. ● Navykněte si v pravidelnou dobu cvičit. ● Chodte se svým dítětem často na procházky.

A co kouřící přátelé?

Máte pravdu, že kuřáci mívají častěji přátele a známé, kteří také kouří. Rozhodnete-li se přestat kouřit, pak by bylo dobré vypořádat se s problémem kouřících přátel a příbuzných.

Máte řadu možností

● Požádejte je, ať nekouří v přítomnosti vaší a vašeho dítěte. ● Vysvětlete jim, že uznáváte jejich právo kouřit, ale že jejich kouření škodí vašemu dítěti a dělá vám obtíže při splnění vašeho odhodlání s kouřením skoncovat. Jistě budou mít pro vaše důvody pochopení. ● Nabídněte přátelům občerstvení. ● Zaměstnejte jejich ruce; jistě rádi pochovají vaše dítě nebo vám s něčím pomohou. ● Odejděte z místa, kde se kouří.

Připravte se změnit své chování

● Sledujte, kdy máte na cigaretu chuť, ve kterých situacích si vzpomenete, že byste si mohla zakouřit. ● Pak se rozhodněte, co budete dělat místo kouření, abyste se cítila dobře. ● Pokud se vám přes všechny vaše snahy nedaří s kouřením přestat, požádejte o radu svého lékaře, vyzkoušejte žvýkačky i náplasti NICORETTE nebo navštivte poradnu pro odvykání kouření, kde vám odborníci rádi pomohou.



Autorka doc. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc.

Recenze doc. MUDr. Hana Provazníková, CSc.

Kresby © Lýdie Hladíková

Grafická úprava Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka Mgr. Zdena Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

v nakladatelství JUDr. František Talián - FORTUNA, Jungmannova 7, Praha 1

Vytiskl ALCOR, Klapkova 2, Praha 8

1. vydání, Praha 1998

Neprodejné

MAMINKO, TATÍNKU,

VAŠE DĚTI VÁS PROSÍ:

