

 **Храна**  
**15/12/2005**

Решили сте да престанете да пушите. Поставили сте си голямо предизвикателство, което изисква **истинска сила на волята!** Най-голям шанс за успех ще имате, ако спрете да пушите **отведнъж**. Може да изглежда трудно, но резултатът ще бъде по-бърз и убедителен. Само след **няколко дни** ще започнете да **се чувствате по-добре**. Можете да използвате никотинови заместители, които ще