**DEŠIMT ŽINGSNIŲ NORINTIEMS MESTI RŪKYTI**

**1. Neatidėliokite savo sprendimo.**

**2. Išmeskite visas cigarečių atsargas.**



**3. Venkite situacijų, kada dažniausiai rūkydavote.**



**4. Turėkite gumos, ledinukų, vaisių ir vandens.**



**5. Visiems pasakykite, kad metėte rūkyti.**

**6. Planuokite savo dieną, išbandykite naujas veiklas.**

**7. Pradėkite mankštintis ar sportuoti.**



**8. Eikite miegoti ir keltis kasdien tuo pačiu metu**



**9. Susikurkite savęs skatinimo sistemą.**

**10. Venkite rūkyti pasyviai.**

