

5 способов облегчить побочные эффекты после отказа от курения



Отказ от курения может сопровождаться временными побочными эффектами. Это абсолютно нормально. Возможны:

- головные боли
- трудности с концентрацией
- стресс или тревожность
- сухость, першение в горле или кашель
- нарушения сна
- усталость или ощущение постоянной утомлённости

Эти симптомы пройдут через несколько недель. Проявите терпение и не отступайте от своей цели — жить без сигарет. Бросить курить — одно из лучших решений, которое вы можете принять для своего здоровья!

Вот пять советов, которые помогут облегчить побочные эффекты после отказа от курения:



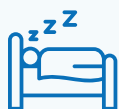
Пейте больше
воды



Больше
двигайтесь в
течение дня



Ешьте
сбалансированную
пищу каждый день



Спите регулярно,
не менее 8 часов
в сутки



Практикуйте
глубокое
дыхание



Если у вас возникли вопросы по поводу этого материала, позвоните в службу поддержки клиентов CalOptima Health по бесплатному номеру телефона **1-888-587-8088** (телетайп 711) с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите наш веб-сайт **www.caloptima.org/healthandwellness**.