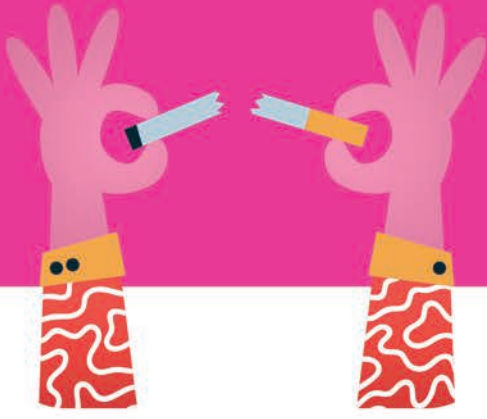


# الإقلاع عن التدخين



لا تقولي  
"واحدة فقط"

حددي موعدًا  
للإقلاع عن التدخين  
وأبلغيه للجميع



تخلصي من السجائر  
والولاعات وطفافات السجائر...



تجنبي أماكن التدخين،  
اطلبي من أصدقائك عدم التدخين

اعتدلي في استهلاك الكحول والقهوة،  
التي تؤدي إلى الرغبة الشديدة



ابدئي بالاسترخاء والسيكولوجيا  
والتأمل واليوغا...

كيفية  
تحسين فرصك؟



أشركي  
من حولك



اشربي كوبًا من الماء  
في حالة الرغبة في التدخين



استشري  
أحد متخصصي التبغ



استخدمي بدائل النيكوتين:  
للصقات، الأقراص، العلكة...

العي  
الرياضة



قدمي لنفسك "مكافآت"  
بفضل المكاسب المالية التي تحققت



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)