

# Obsah

- Úvod / 7
- 1 Proč vám kouření tolik škodí / 11
  - 2 Proč lidé kouří? / 19
  - 3 Fáze úspěšného odvykání / 25
  - 4 Náhradní nikotinová léčba (NNL) / 31
  - 5 Léky k odvykání kouření / 39
  - 6 Elektronické cigarety / 45
  - 7 Psychologická podpora odvykání / 51
  - 8 Alternativní terapie / 57
  - 9 První abstinenční příznaky / 65
  - 10 Zdravotní výhody odvyknutí / 71
- Závěrem / 77
- Příloha A: Anatomie cigarety / 79
- Příloha B: Užitečné informace / 82