

# Obsah

Předmluva .....	5
Úvodem .....	7
Proč nekouřit .....	9
Jak skončit s kouřením .....	15
Deset hlavních metod jak přestat kouřit .....	21
1. metoda – <b>HUMOR</b> .....	22
2. metoda – <b>KUŘÁCKÝ DENÍK</b> .....	31
3. metoda – <b>LÁSKA</b> .....	36
4. metoda – <b>NOVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA</b> .....	41
5. metoda – <b>POČÍTÁNÍ ŠLUKŮ</b> .....	48
6. metoda – <b>PŘEKÁŽKY</b> .....	52
7. metoda – <b>ROZHOŘČENÍ</b> .....	58
8. metoda – <b>SPOLEČENSKÁ KONTROLA</b> .....	64
9. metoda – <b>STRÍHÁNÍ CIGARET</b> .....	69
10. metoda – <b>ZAPÁLENÁ CIGARETA</b> .....	73
Pomocné metody .....	78
Způsob zmírňování abstinenčních příznaků .....	84
Závěr .....	87
Příloha:	
Komické hádanky aneb První pomoc humorem při abstinenčních problémech .....	89
Informace o firmě AstraZeneca .....	101