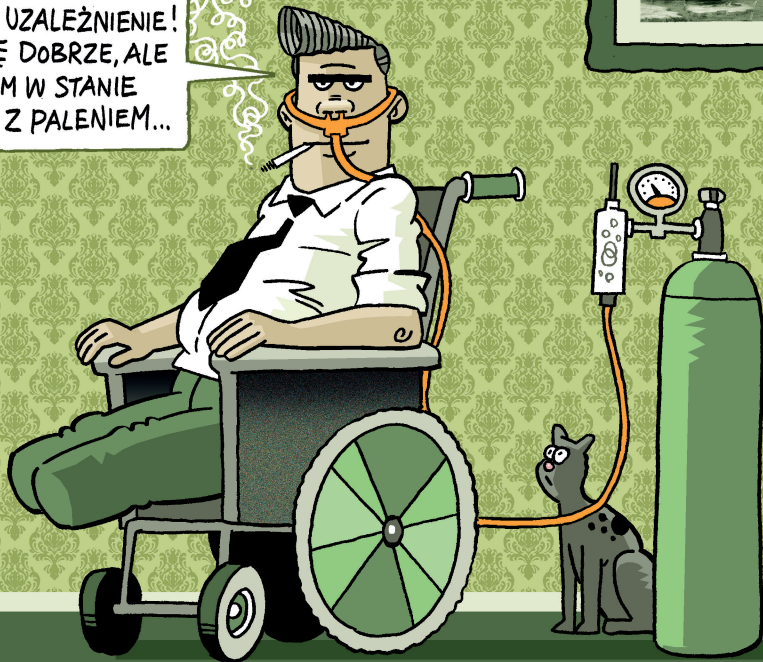


TO STRASZNE UZALEŻNIENIE!
NIE CZUĘ SIĘ DOBRZE, ALE
NIE JESTEM W STANIE
SKOŃCZYĆ Z PALENIEM...



Dym tytoniowy truje.

Możesz zachorować na raka.

Rzucenie palenia zawsze ma sens.

Chcesz wiedzieć więcej, jak rzucić palenie?

Przejdź na stronę: www.ikstopnu.nl


Chcesz rzucić palenie? _____

Jak bardzo? _____



PHAROS





JEŚLI CHCĘ RZUCIĆ PALENIE,
NIKT NIE JEST MI DO TEGO
POTRZEBNY!

TO SAMO MÓWIEŚ
OSTATNIE SZEŚĆ RAZY,
PIERDOŁO!

Rzucić palenie możesz tylko Ty. Łatwiej jest jednak, kiedy otrzymasz pomoc.

Możesz poprosić o nią lekarza rodzinnego lub specjalistę.

Lekarz i specjalista poradzą Ci, jak skończyć z paleniem.

Możesz również przystąpić do grupy osób rzucających palenie.

Ubezpieczyciel refunduje koszty takiej pomocy.

Co oznacza, że pomoc nic nie kosztuje! Nie płacisz wkładu własnego.

Poproś o pomoc swojego lekarza lub zadzwoń 0800-1995

Sprawdź na stronie www.ikstopnu.nl

Od kogo chcesz uzyskać pomoc w zaprzestaniu palenia? _____

Kontakt: _____

PHAROS

W GŁĘBI DUSZY
RZUCIŁEM JUŻ PALENIE!



Wiele osób chce przestać palić.

Chcesz rzucić palenie? _____


Jak bardzo? _____

Chcesz wiedzieć więcej, jak rzucić palenie?


Przejdź na stronę: www.ikstopnu.nl

Kontakt: _____

PHAROS



DZIĘKUJĘ, ŻE WYSZŁAŚ,
ABY ZAPALIĆ!



OCZYWIŚCIE, ALE
CZY DYM ZOSTAŁ NA
ZEWNĄTRZ?

Kiedy palisz na zewnątrz, wnosisz na sobie trujące substancje.
Substancje te wnikają wszędzie: w skórę, ubranie, meble i dywany.
To dym "z trzeciej ręki".
Dzieci wszystkiego dotykają.
W ten sposób pochłaniają trujące substancje.

Chcesz wiedzieć więcej, jak rzucić palenie?
Przejdź na stronę: www.ikstopnu.nl

Kontakt: _____

PHAROS

PAŁĘ, ALE STRES
MNIĘ NIE OPUSZCZA!



Po rzuceniu palenia, ciągle mogą w życiu przytrafić się rzeczy powodujące stres.
Lepiej poradzisz sobie ze stresem, po rzuceniu palenia.

Chcesz wiedzieć więcej, jak rzucić palenie?

Przejdź na stronę: www.ikstopnu.nl

Jak chcesz poradzić sobie ze stresem? _____

Kontakt: _____

PHAROS

vintage

Meble z drugiej ręki

...ZE DYMEM
"Z TRZECIEJ!"



Kiedy palisz na zewnątrz, wnosisz na sobie trujące substancje.
Substancje te wnikają wszędzie: w skórę, ubranie, meble i dywany.
To dym "z trzeciej ręki".
Dzieci wszystkiego dotykają.
W ten sposób pochłaniają trujące substancje.

Chcesz wiedzieć więcej, jak rzucić palenie?
Przejdź na stronę: www.ikstopnu.nl

Kontakt:

PHAROS

vintag