

Тютюн і контрацептивні



**Дуже
вибухонебезпечна суміш!**

**Існують ефективні засоби, щоб
відмовитися від тютюну**

КИНЬТЕ КУРИТИ ТА

ВІДЧУЙТЕ

менш болючі менструації, менше мігрені та головного болю ;

ПОЧНІТЬ ВИГЛЯДАТИ

красивішою, з чистішим кольором обличчя, блискучим волоссям та менш ламкими нігтями.



Щоб кинути палити :

- **використовуйте** замітники нікотину, ліки, застосунок для відмови від куріння ;
- **проконсультуйтеся з** лікарями, спеціалістами ;
- **займіть себе** спортом, творчістю або заспокійливими заняттями ;
- **їжте** продукти, які виробляють дофамін: мигдаль, волоські горіхи, насіння chia, овес, яйця, лосось, какао.

А щоб залишатися стрункою, прийміть :

- **збалансоване харчування** більше цільних продуктів, овочів, фруктів, менше шкідливих жирів і швидких цукрів ;
- **регулярні фізичні навантаження**
- **поєднання нікотинового пластиру та швидкодіючих заміників** для зменшення тяги до куріння.

Куріння підсилює негативні ефекти комбінованої таблетки, підвищуючи ризик тромбозу, серцевих та мозкових катастроф. Якщо відмова від куріння неможлива, обирайте безгормональні або прогестинові засоби контрацепції.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

для ОТРИМАННЯ ДОДАТКОВОЇ
ІНФОРМАЦІЇ
www.psvalais.ch/tabacetpilule

