

## Τα 13 tips για να απαλλαγείτε από το κάπνισμα

/ Ε



Τα λόγια είναι

περιττά όταν η υπόθεση φτάνει στο κάπνισμα. Καμπάνιες και κινήματα έχουν βαλθεί να κάνουν τον κόσμο πιο υγιή και όχι άδικα.

Πώς «κόβεται» όμως το κάπνισμα;

Η θεωρία από την πράξη απέχουν...έτη φωτός όταν πρόκειται για έναν εθισμό.

Έτσι και το κάπνισμα, το οποίο οι περισσότεροι ξεκινούν για τους λάθος λόγους στην τρυφερή ηλικία της εφηβείας, πρέπει όταν έρθει η ώρα της ενηλικίωσης να έχει μια διαφορετική, πιο συνειδητοποιημένη, αντιμετώπιση. [\(περισσότερα...\)](#)