

16+

Сергей Богатый

**БРОСИТЬ КУРИТЬ —  
ЛЕГКО!**

**Всё лучшее —  
ВОЗМОЖНО**



Сергей Богатый

**Бросить курить – легко!**  
**Всё лучшее – возможно**

«Издательские решения»

**Богатый С.**

Бросить курить – легко! Всё лучшее – возможно / С. Богатый —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-835893-7

В книжке описана проверенная на практике, в реальной жизни информация,  
способы победить тягу к курению. Описаны практические методы.

ISBN 978-5-44-835893-7

© Богатый С.  
© Издательские решения

# **Бросить курить – легко! Всё лучшее – возможно**

**Сергей Богатый**

© Сергей Богатый, 2024

ISBN 978-5-4483-5893-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйте.

Меня зовут Сергей. На момент написания текста мне 44 года. Более 7 лет я веду здоровый образ жизни. Без алкоголя и табака. Занимаюсь спортом, хожу на турник.

Около 7—8 лет назад бросил курить. Живу в счастливом браке с любимой и любящей женой у Черного моря.

Но раньше было не так...

Первый раз сделал затяжку сигаретой в 5—6 классе.

Помню нашел в подъезде целую сигарету и решил почувствовать себя взрослым...

Взял спички, поджёг и затянулся. Что точно почувствовал, уже не помню, что-то типа головокружения от легкого отравления дымом и смолами.

С того момента и началась моя история курильщика.

В результате мой стаж курильщика составил около 25 лет. К моменту, когда решил бросить, курил по 2—2,5 пачки в сутки, бывало вставал даже глубокой ночью на перекур.

Не говорю уже про неприятный запах изо рта, желтизну на пальцах, постоянно дорожающие сигареты и т. п.

И вот настал «этот момент»

Я как-то очень заболел, простыл. Меня стал душить кашель простудный и табачный. Стал задыхаться, не хватало воздуха и тут я понял, что пора делать выбор в сторону здоровья или наоборот!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.