





سواء ان كان لديك شغلة او لا، فالتوقف عن التدخين هو اول خطوة يجب اتخاذها. في البداية قد تشعر بالقلق او الحزن، لكن هذه المشاعر ستختفي مع مرور الوقت. انصحك بالتحدث الى طبيبك او الى احد افراد عائلتك للحصول على الدعم والمشورة. كما يمكنك ان تجد مجموعات دعم للتوقف عن التدخين، حيث يمكنك التحدث الى من هم في نفس المراحل.

هل تريد ان تتوقف عن التدخين؟ انصحك بالتحدث الى طبيبك او الى احد افراد عائلتك للحصول على الدعم والمشورة. كما يمكنك ان تجد مجموعات دعم للتوقف عن التدخين، حيث يمكنك التحدث الى من هم في نفس المراحل.

في البداية قد تشعر بالقلق او الحزن، لكن هذه المشاعر ستختفي مع مرور الوقت. انصحك بالتحدث الى طبيبك او الى احد افراد عائلتك للحصول على الدعم والمشورة. كما يمكنك ان تجد مجموعات دعم للتوقف عن التدخين، حيث يمكنك التحدث الى من هم في نفس المراحل.

انصحك بالتحدث الى طبيبك او الى احد افراد عائلتك للحصول على الدعم والمشورة. كما يمكنك ان تجد مجموعات دعم للتوقف عن التدخين، حيث يمكنك التحدث الى من هم في نفس المراحل.

انصحك بالتحدث الى طبيبك او الى احد افراد عائلتك للحصول على الدعم والمشورة. كما يمكنك ان تجد مجموعات دعم للتوقف عن التدخين، حيث يمكنك التحدث الى من هم في نفس المراحل.

انصحك بالتحدث الى طبيبك او الى احد افراد عائلتك للحصول على الدعم والمشورة. كما يمكنك ان تجد مجموعات دعم للتوقف عن التدخين، حيث يمكنك التحدث الى من هم في نفس المراحل.

انصحك بالتحدث الى طبيبك او الى احد افراد عائلتك للحصول على الدعم والمشورة. كما يمكنك ان تجد مجموعات دعم للتوقف عن التدخين، حيث يمكنك التحدث الى من هم في نفس المراحل.

انصحك بالتحدث الى طبيبك او الى احد افراد عائلتك للحصول على الدعم والمشورة. كما يمكنك ان تجد مجموعات دعم للتوقف عن التدخين، حيث يمكنك التحدث الى من هم في نفس المراحل.

انصحك بالتحدث الى طبيبك او الى احد افراد عائلتك للحصول على الدعم والمشورة. كما يمكنك ان تجد مجموعات دعم للتوقف عن التدخين، حيث يمكنك التحدث الى من هم في نفس المراحل.

http://www.medicaldaily.com/quitting-smoking-40-days-lent-what-would-happen-your-body-if-you-stopped-smoking-322804

انصحك بالتحدث الى طبيبك او الى احد افراد عائلتك للحصول على الدعم والمشورة. كما يمكنك ان تجد مجموعات دعم للتوقف عن التدخين، حيث يمكنك التحدث الى من هم في نفس المراحل.

http://www.facebook.com/pages/Ichooselifemv  
https://twitter.com/ichooselifemv

انصحك بالتحدث الى طبيبك او الى احد افراد عائلتك للحصول على الدعم والمشورة. كما يمكنك ان تجد مجموعات دعم للتوقف عن التدخين، حيث يمكنك التحدث الى من هم في نفس المراحل.