

*Ne gyűjts rá!*  
**KIHÍVÁS**

**AZ  
ELSŐ  
NAP!**

**NOVEMBER 21.**



[www.leteszemacigit.hu](http://www.leteszemacigit.hu)

A dohányzás nemcsak súlyos egészségkárosodást, hanem összetett függőséget is okoz. Éppen ezért csak keveseknek sikerül önerejükből megszabadulniuk a nikotinfüggőségtől. Sokan úgy vélik, hogy az e-cigaretta a leszokás egyik eszköze. Ez azonban súlyos tévedés. Leszokni csak tudatos döntéssel és erős akaratval lehet.

A „**Ne gyújts rá!**” kihívás éppen ezért az első tudatos lépés megtételéhez szükséges motivációt akarja megerősíteni minden érintettben. Ha már elszántad magad, akkor a leszokás folyamatában mi ott leszünk melletted és támogatunk. Tanácsadással, biztatással és egy erre a célra kifejlesztett applikációval („Gond? Egy szál se!”).

Első lépésként fogadd el a kihívást és tudatosítsd magadban az első olyan napot, amikor már nem gyújtasz rá. Legyen 2019. november 21-én „Az első nap”.

Mielőtt azonban eljön ez a nap, még sok mindent érdemes megtudnod, ezért az elkövetkező héten kövesd a médiában megjelenő híradásokat a dohányzás elleni küzdelemről.

Csatlakozz országsszerte azokhoz az ezrekhez, akiknek november 21-én lesz „Az első nap” egy egészségesebb, dohányzás- és nikotinmentes életben!

A leszokás első lépése, hogy elhatározod Magad! A döntés a Te kezében van, a többiben mi segíteni fogunk. Hívd az 06-80-200-493 ingyenes zöld számot, vagy fordulj a lakóhelyedhez legközelebbi Egészségfejlesztési Irodához (<https://www.nnk.gov.hu/efi>), ahol szakembereink már várják jelentkezésedet.

Legyen 2019. november 21-én a Te első napod a dohányzásmentes élet felé.

Hidd el, megéri, akár 14 évvel is tovább élhetsz!

További információk: [leteszemacigit.hu](https://leteszemacigit.hu)

**Gond? Egy szál se!**  
mobiltelefonos alkalmazás



APP STORE



GOOGLE PLAY

*Ne gyújts rá!*

**KIHÍVÁS**



**NEHÉZ LESZ?**

*Igen.*

**LEHETETLEN?**

*Nem, dehogy.*

*Mert Te vagy az*

**ERŐSEBB.**

[www.leteszemacigit.hu](https://www.leteszemacigit.hu)

