



**Wiesz, że już w kilka dni można przestać palić? Warto spróbować. Mieszkańców Torunia zapraszamy na bezpłatny kurs „W ciągu 5 dni rzucisz palenie”.**

Jak pozbyć się ciągów nikotynowych, walczyć z ewentualną nadwagą i jak wzmacniać skutecznie wolę, to tylko niektóre z poruszanych tematów na spotkaniach. Odbędą się one od 21 - 25 października 2013 r. Kurs poprowadzi doświadczony terapeuta Piotr Zawadzki - Pastor Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego.

Spotkania odbywać się będą w OPP Dom Harcerza, ul. Rynek Staromiejski 7 w Toruniu, w godz. 18.00 - 19.15.

Metoda „W ciągu 5 dni rzucisz palenie” opracowana została przez lekarzy, psychologów i pastorów; to pięciodniowy kurs dla ludzi, którzy bez skutku próbowali porzucić nałóg o własnych siłach.

Pastor Piotr Zawadzki - były palacz, zaprasza na terapię grupową, opracowaną przez lekarzy i psychologów z USA. Skuteczność kursu - do 85%. Istnieje również możliwość nabycia literatury.

Organizatorem kursu jest Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia.

Warto wiedzieć, że na choroby odtytoniowe każdego roku w naszym kraju umiera przedwcześnie około 70 tysięcy osób. Większość z nich to osoby w wieku 35-69 lat. Wśród około 4 tysięcy pierwiastków i związków chemicznych występujących w dymie papierosa, wiele charakteryzuje się silnym działaniem toksycznym i rakotwórczym. Badania naukowe dowodzą, że użycie tytoniu w różnej formie podwyższa m.in. o 25 - 40 proc. ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia, o 30 - 40proc. z powodu nowotworów złośliwych oraz jest przyczyną około 70 proc. zgonów na choroby układu oddechowego.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)