

# Interneto svetainė, skirta motyvuoti asmenis nerūkyti bei atsisakyti šio žalingo įpročio



Įsivertink savo rūkymo tipą ir priklausomybės laipsnį

Pasinaudok rūkymo išlaidų skaičiuokle ir paskaičiuok, kiek pinigų sutaupytum metęs rūkyti

Susipažink su svetainėje esančiu žemėlapiu, padėsiančiu sužinoti, kur kreiptis pagalbos metant rūkyti

Sužinok, kaip keičiasi tavo organizmas metus rūkyti

Skaityk naujausią informaciją apie elektronines cigaretes, pagalbos būdus metant rūkyti ir kt.

Rask atsakymus į rūpimus klausimus:  
Kokią pagalbą galiu gauti?  
Kaip įveikti rūkymo badą?  
Kaip nepriaugti svorio?

**NTAKD**

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

Apsilankyk [www.nerukysiu.lt](http://www.nerukysiu.lt)  
Apsaugok save ir aplinkinius – nerūkyk.

