

...dlatego rzuciłem  
**palenie**

Pamiętaj, że rzucając palenie chronisz  
siebie i swoich bliskich

**ZARÓWNO BIERNE, JAK I CZYNNY  
PALENIE JEST SZKODLIWE!**

[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)

## Chcesz rzucić palenie?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

**801 108 108, 22 211 80 15**

Napisz e-mail: [biuro@jakrzucicpalenie.pl](mailto:biuro@jakrzucicpalenie.pl), w tytule wpisz „Konsultacja”,  
a w treści dane do kontaktu: imię, numer telefonu oraz preferowany  
dzień i godzinę kontaktu.

- **Kto może zadzwonić:** palacze, ich bliscy oraz wszyscy, którzy chcą porozmawiać o nałogu.
- **Kiedy:** - od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-21:00,  
- w soboty w godzinach 9:00-15:00.
- **Jak często:** możesz dzwonić wiele razy lub umówić się na termin,  
w którym konsultant zadzwoni do ciebie.
- **Jak długo:** to Ty określasz, jak długo będzie trwała rozmowa.

**NIE ZWLEKAJ DŁUŻEJ, RZUĆ PALENIE JUŻ TERAZ!**

Dowiedz się więcej na stronie

[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)

