

Пришлось оказаться в компании, где злоупотребляют вредными привычками?

Ловите несколько советов, как отказать навязчивым предложениям и не выглядеть при этом белой вороной.

1. Опишите ситуацию, заставившую переосмыслить ваше отношение к здоровому образу жизни.
2. Найдите другого человека, который придерживается таких же принципов. Вдвоём будет легче «отбиваться» от назойливых просьб попробовать.
3. Веселитесь! Большое заблуждение, что хорошо провести время в компании можно только с помощью «вспомогательных средств». Все мы способны искренне радоваться, танцевать, шутить и дурачиться на волне здоровых эндорфинов!

