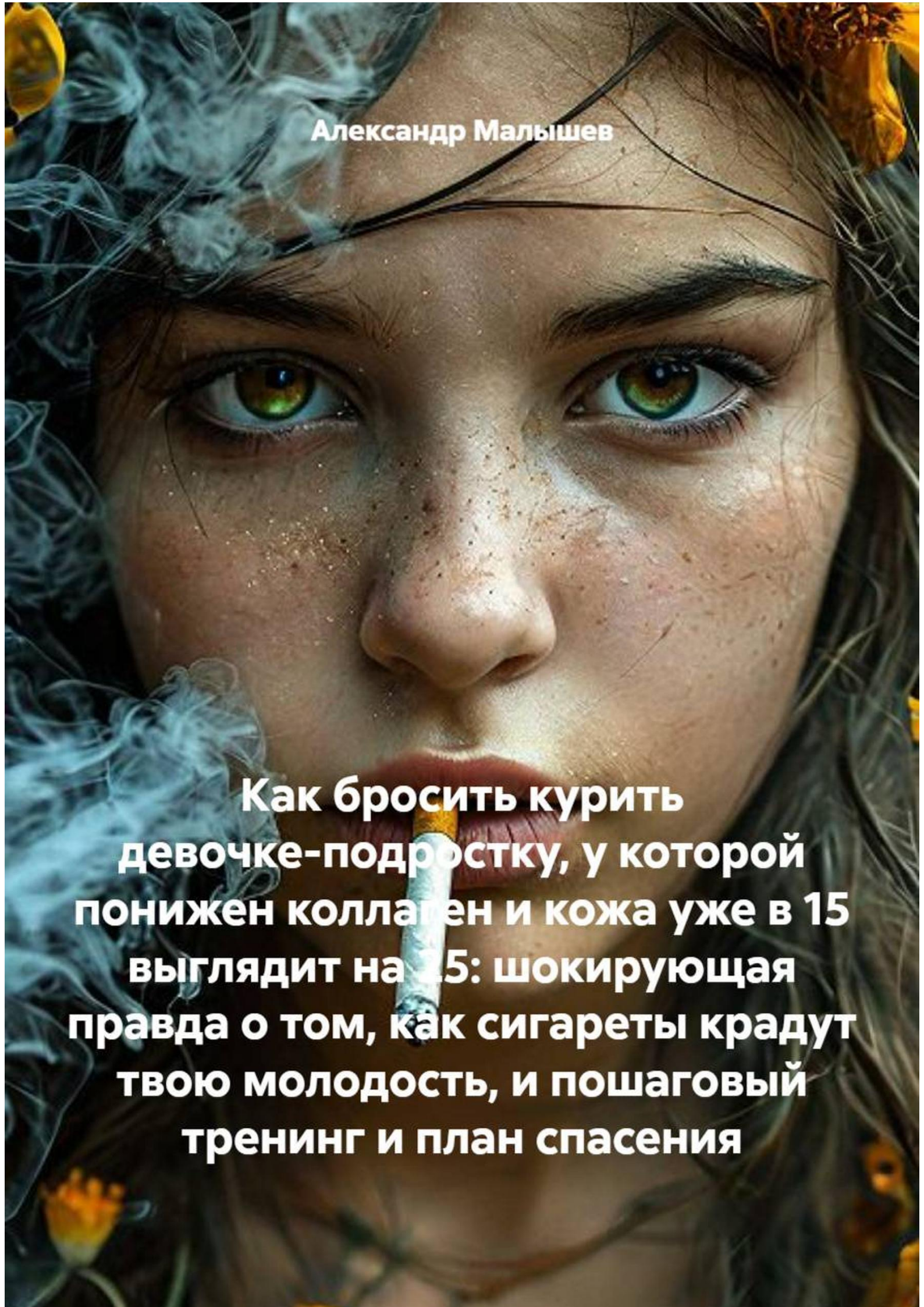




Александр Малышев

**Как бросить курить
девочке-подростку, у которой
понижен коллаген и кожа уже в 15
выглядит на 25: шокирующая
правда о том, как сигареты крадут
твою молодость, и пошаговый
тренинг и план спасения**

Александр Малышев

**Как бросить курить девочке-
подростку, у которой понижен
коллаген и кожа уже в 15 выглядит
на 25: шокирующая правда
о том, как сигареты крадут
твою молодость, и пошаговый
тренинг и план спасения**

«Автор»

2026

Малышев А.

Как бросить курить девочке-подростку, у которой понижен коллаген и кожа уже в 15 выглядит на 25: шокирующая правда о том, как сигареты крадут твою молодость, и пошаговый тренинг и план спасения / А. Малышев — «Автор», 2026

Ты куришь? Ты девочка? Тогда эта книга — твой шанс не превратиться в серую мышь с желтыми зубами. Мила начала курить в тринадцать, чтобы выглядеть крутой. Через два года она уже не могла представить свою жизнь без сигареты. Она пряталась от родителей, кашляла по утрам и ненавидела себя за слабость. Но однажды она встретила Регину Павловну — женщину, которая знает о женской красоте и никотине всё. В этой книге ты найдешь не скучные нотации, а реальную историю девочки, которая прошла через никотиновый ад и выбралась. Её наставница не верит в уговоры — она верит в систему: дневник кожи, стакан воды, красная помада, ледяной душ, ароматерапия, визуализация, работа с триггерами и многое другое. Почему девочкам бросать труднее, чем мальчикам, и как это преодолеть. Как курение влияет на кожу, волосы, зубы, грудь и фертильность. Это не учебник. Это роман-тренинг, который читается на одном дыхании. Прочитай его — и, возможно, ты больше никогда не захочешь курить.

© Малышев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Как бросить курить девочке-подростку, у которой понижен коллаген и кожа уже в 15 выглядит на 25: шокирующая правда о том, как сигареты крадут твою молодость, и пошаговый тренинг и план спасения

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ (От Автора)

Дорогая читательница, которая, возможно, сейчас прячет сигарету в рукаве школьной кофты и думает: "Я не такая, как все. У меня всё под контролем".

Я знаю, что ты чувствуешь. Знаю, как хочется казаться взрослой, стильной, независимой. Знаю, как сигарета будто бы помогает справляться со стрессом, скукой, одиночеством. И знаю, как ты ненавидишь, когда кто-то говорит о вреде курения. Хочется закрыть уши и сделать назло.

Но послушай меня. Я не собираюсь читать тебе нотации. Я просто расскажу историю Милы — девочки, которая была на твоём месте. Она тоже думала, что курение — это её выбор. А потом поняла, что стала рабыней куска бумаги с табаком.

Эта книга — роман-тренинг. В ней есть сюжет, герои, юмор. Но в ней также есть конкретные техники, которые помогут тебе бросить курить, даже если ты считаешь себя слабой. Да, слышишь? Ты не слабая. Просто никто не научил тебя, как это делать.

Почему эта книга для девочек? Потому что женская зависимость от никотина — это особая история. Твой организм иначе реагирует на яд, твоя внешность страдает быстрее, а социальное давление сильнее. Но у тебя есть одно огромное преимущество: ты молода, и твоё тело способно восстановиться. Если ты перестанешь травить себя сейчас, через год ты не узнаешь себя в зеркале.

Я буду с тобой откровенна. Я расскажу про связь курения с состоянием кожи, волос, зубов, про риск бесплодия, про преждевременное старение. Я покажу фотографии, которые тебе не захочется смотреть. Но это правда, и она спасет тебя.

Если ты готова — начни читать. Будет больно, смешно, стыдно. Но будет и свобода.

Ты заслуживаешь свободы.

С верой в твои чистые легкие и сияющую кожу,

Автор.

ГЛАВА 1. Пепел на Ресницах, или Знакомство со Стервой с Зажигалкой

Мила стояла за углом школы и дрожащими руками поджигала сигарету. Ветер задувал спичку, пальцы не слушались. Наконец огонек вспыхнул, она затаилась, и дым вошел в легкие, обжигая.

— Опять эта вонь, — слышался сзади женский голос. — И это в твоём возрасте.

Мила вздрогнула и обернулась. Перед ней стояла женщина лет шестидесяти, но выглядела она так, что Мила невольно залюбовалась: ухоженные седые волосы, собранные в элегантный пучок, яркие голубые глаза, безупречный макияж. Одета она была в длинное бордовое пальто и держала в руках трость с серебряным набалдашником.

— Вы кто? — Мила попыталась спрятать сигарету за спину.

— Твое отражение через сорок лет, если не остановишься, — женщина усмехнулась. — Хотя нет, через сорок лет ты просто не доживешь.

— Чего вы пристали? — Мила нахмурилась, но внутри что-то дрогнуло.

— Меня зовут Регина Павловна, — женщина подошла ближе. — Я дерматолог. Сорок лет я смотрела на женские лица и могла с точностью до года определить, курит женщина или нет. И знаешь, что? Курящие выглядят на десять лет старше. У них серая кожа, морщины вокруг рта, мешки под глазами. А у тебя, — она прищурилась, — уже сейчас цвет лица как у пепельницы.

Мила машинально потрогала щеку. Ей стало стыдно.

— Я не собираюсь читать тебе мораль, — продолжала Регина Павловна. — Я просто хочу показать тебе, что ты делаешь с собой. Если захочешь — приходи завтра в кафе "Марципан" в шесть вечера. Поговорим. Если нет — твое право.

Она развернулась и пошла прочь, постукивая тростью по асфальту. Мила осталась стоять с догорающей сигаретой. Впервые за долгое время она почувствовала себя не крутой, а жалкой.

Вечером она долго смотрела в зеркало. Действительно: сероватый оттенок кожи, тусклые волосы, желтоватый налет на зубах. Ей пятнадцать, а выглядит она, как будто ей двадцать пять после бессонной ночи.

На следующий день Мила пришла в кафе. Регина Павловна уже сидела за столиком с чашкой зеленого чая.

— Пришла, — констатировала она. — Уже хорошо. Это значит, что ты хочешь жить.

— Я хочу бросить, — тихо сказала Мила.

— Знаю. Но между "хотеть" и "сделать" — пропасть. Я помогу тебе построить мост. Но мои методы не для слабонервных. Буду жесткой, буду язвить, буду заставлять. И никакой жалости. Жалость — это соучастие в убийстве.

Мила кивнула.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.