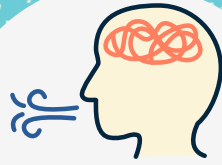




Com passar el mono del tabac?



Escriu i deixa a la vista motius personals per deixar de fumar.



Fes exercicis de relaxació i respira profundament.



Evita pensar a fumar: passeja, fes endreça, fes una rentadora...



Pensa només en un dia en concret: "Avui no fumaré".



Pensa en positiu: valora els objectius que estàs aconseguint.



Evita allò que et provoqui voler fumar: el cafè, les terrasses...



Tingues un objecte a les mans: pilota antiestrès, bolígraf...



Menja alguna cosa baixa en calories.



Mastega xiclets o llepa caramels sense sucre.

No t'exigeixis un alt rendiment durant els primers dies després de deixar-ho.



Renta't les dents després dels àpats.



Beu molta aigua i sucs naturals sense sucres, evita el cafè.

Recorda que la sensació intensa de fumar dura pocs minuts, és passatgera.

