

10 СЪПЪЛКИ ЗА ОТКАЗВАНЕ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

Определете дата да спирате.
Отбележете деня в дневника си.
Наденете хомота и понесете последиците.
Постепенното намаляване няма да Ви свърши работа.

Скъсайте с изкушението.
Изхвърлете цигарите и запалката.
Скрийте пепелниците.

Пийте повече вода и други течности -
газирани или минерални.
Хапнете парче плод, резенче лимон.
Това ще прочисти организма Ви.

Правете физически упражнения.
Щурейте, лудувайте!
Опитайте всичко - тичайте по стълбите,
играйте гимнастика, плувайте, пързалайте се с кънки.
Колкото повече се занимавате, толкова повече
ще Ви се иска да го правите и ще Ви е по-лесно.

Мислете позитивно.
Ако почувствате главоболие или болки в гърлото,
това може да означава, че Вашият организъм
започва да се възстановява.
Оплакванията Ви скоро ще изчезнат.

Разбунтувайте се срещу рутината.
Някои привични ситуации ще усилят желанието Ви да
запушите - кръчма, бар, дори едно кафе. Установете
моментите на най силно изкушение.
Не допускайте те да Ви „хванат“.

Една цигара е твърде много. Не си позволявайте
„само“ една, защото тя ще Ви провали. Не си
намирайте оправдание за едно „дръпване“. Ако сте
пристрастен към никотина, една цигара ще повлече
и други.

Погрижете се за себе си. Без цигари - с повече пари!
Разхождайте се и си създайте удоволствия. Купете си
подарък. Позволете си нещо, за което дори не
изгаряте от желание.

Изстрадайте изкушението да закусите. Ако се
безпокоите, че ще напълнеете - яжте плодове, пресни
зеленчуци, дъвчете дъвка без захар. Те ще ангажират
устата и ръцете Ви, а талията Ви няма да се увеличи.

Един ден, по някое време... Не мислете за цял живот
без цигари. Просто мислете за днес.
Вие няма да запалите цигара.
Вие можете да го направите.

