

En riktig strategi

15/12/2005

Innan du inleder din avvänjning bör du ha kartlagt din tobakskonsumtion:

- När under dagen är du mest frestad?
 - Vilken tidpunkt tar du din första cigarett?
 - Varför röker du och varför vill du sluta?
- osv.

Skriv ner alla frågorna och svaren för att få veta exakt dina motiv är och vilka medel du kan tänka dig använda för att nå ditt mål. När du väl har inlett din avvänjning – notera alla goda effekter under de första dagarna: bättre andning, bättre smak- och doftsinne, mer pengar i plånboken...

Kom ihåg att vädra och städa ordentligt i de utrymmen där du rökte tidigare: hemma, på jobbet, i bilen... behåll inga cigarettpaket i byrålådan för säkerhets skull, utan ha ett nikotinsubstitut till hands att använda i nödfall.

Ta till dig alla tips som hjälper dig att stå emot lusten att röka och anpassa dem till din livsstil.

Une initiative de l'Union Européenne

