ARRÊTER DE FUMER

Comment optimiser ses chances ?

Surtout ne pas en prendre « juste une »

Fixer une date d'arrêt et la communiquer à tous

Jeter les cigarettes, briquets, cendriers...

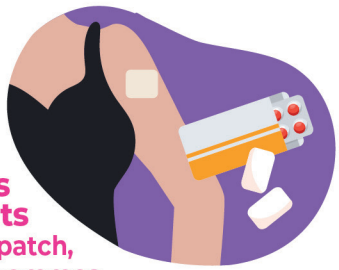
Modérer la consommation d'alcool et de café, qui déclenchent l'envie

Eviter les lieux fumeurs, demander à ses amis de ne pas fumer

Débuter la relaxation, la sophrologie, la méditation, le yoga...

Impliquer son entourage

Boire un verre d'eau en cas d'envie de fumer



Utiliser des substituts nicotiniques : patch, comprimés, gommes...

Se faire accompagner par un tabacologue

Faire du sport

S'offrir des « récompenses » avec les gains financiers réalisés

Agir pour le Cœur des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

Henner
Here to care

ETHANE