

Com tallar amb el tabac?

Consells per als primers dies



Comunica al teu entorn que vols deixar el tabac perquè t'ajudin.



Retira totes les coses relacionades amb fumar: encenedors, cendrers...



Estigues ocupat per no pensar en el tabac: fes exercici, comença un hobby...



Evita els ambients amb fumadors per evitar recaure.



Fes una llista de motius personals per deixar de fumar i posa-la a la vista.



Evita prendre begudes alcohòliques.



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



Renta la roba, el cotxe i la casa per treure l'olor de tabac.



Augmenta les hores de descans, si és necessari.



Fes àpats lleugers i evita les sobretalles.



Evita el cafè i altres begudes amb cafeïna o teïna.

La teva infermera et pot ajudar en el procés de deixar de fumar.