

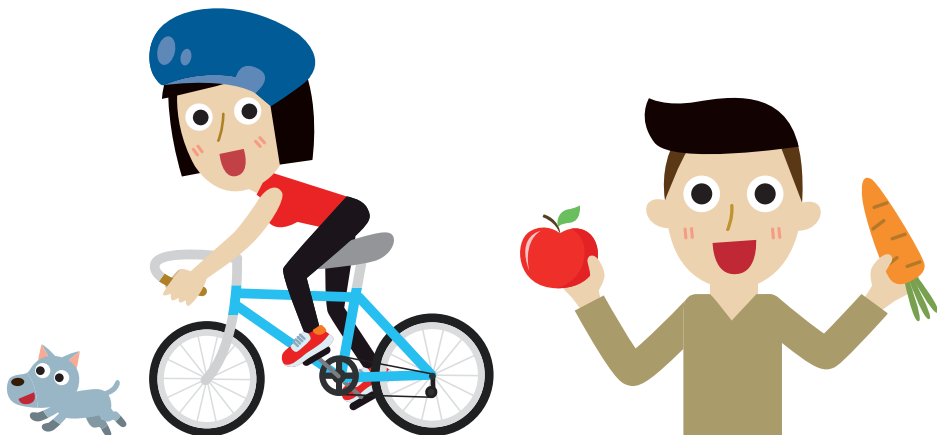


No et dic que serà fàcil...

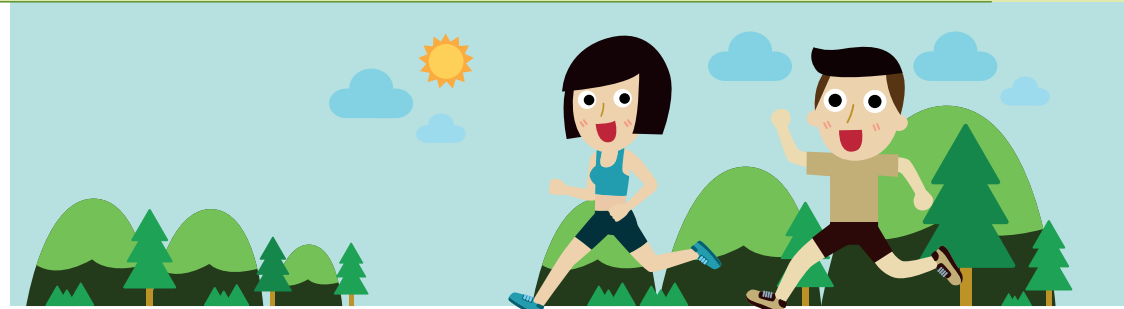
CONSELLS PER ALS PRIMERS DIES

És important que sàpigues què pots fer en lloc de fumar i que posis en pràctica les alternatives que t'havies proposat.

- ✓ **Fes neteja** de tot el que faci olor de fum: roba, casa, cotxe...
- ✓ Comença el dia amb respiracions profundes. Dutxa't amb aigua tèbia i acaba amb aigua freda.
- ✓ Practica **alguna tècnica de relaxació**.
- ✓ **Beu molta aigua** o infusions. Si prens suc de fruita, millor que siguin naturals i sense sucre afegit.
- ✓ Si sents l'impuls de fumar, pots menjar algun **aliment saludable** com una peça de fruita fresca, una pastanaga o mastegar un xiclet sense sucre.
- ✓ Mantén les mans ocupades amb un bolígraf, una pilota antiestrès, etc.
- ✓ **Practica alguna activitat física** adaptada a les teves possibilitats de manera regular (caminar per exemple). Et sentiràs millor.



...et dic que valdrà la pena!



- ✓ **Distreu-te!** Mira una pel·lícula, llegeix, escolta música, surt, dibuixa, passeja, etc. **Procura estar ocupat** amb activitats que t'agradin.
- ✓ **Regala't** cada dia alguna cosa, busca sensacions agradables, dóna al cervell **recompenses alternatives al tabac!**
- ✓ A moltes persones els ha ajudat **evitar les situacions associades al consum de tabac** (fer el cafè, sortir amb amics que fumen...).
- ✓ Si tens insomni, evita la cafeïna. Pots prendre infusions relaxants.
- ✓ Aprofita per fer-te una revisió i una neteja dentals.
- ✓ En moments difícils, inspira lentament pel nas i expira per la boca unes quantes vegades mentre mires el rellotge. **Espera que passi un minut** i l'ansietat haurà desaparegut. Les ganes de fumar no s'acumulen.
- ✓ A vegades pot ajudar escriure una **carta de comiat adreçada al tabac**, descrivint-hi les experiències viscudes, els sentiments que et provoca deixar-lo, les raons que t'han portat al moment actual, què esperes aconseguir... i guardar-te-la per rellegir-la.

