

TÚ PUEDES CONSEGUIR DEJAR DE FUMAR



Recomendaciones

Evitar

ALIMENTACIÓN

Agua y zumos.
Comidas sencillas.
Dieta rica en fibra, frutas y verduras.
Alimentos con poca grasa.
Realizar 5 comidas al día.



Alimentos fritos o muy salados.
Salsas picantes.
Café.
Alcohol.

SI ESTÁS NERVIOSO....

Tomar infusiones.
Tener la mano ocupada:
pelota relajante, bolígrafo...
Ejercicio con regularidad.
Técnicas de relajación.



Café o bebidas con cafeína.
Alcohol.
Bebidas energéticas.

SI SUFRES DE INSOMNIO...

Salir a pasear.
Ducharse o bañarse.
Leer.
Técnicas de respiración.



Café o bebidas con cafeína.
Bebidas energéticas.
Uso excesivo de aparatos electrónicos.

Otros consejos

- Recuerda los motivos que te han llevado a dejar de fumar.
- Repítete que el deseo de fumar irá reduciéndose progresivamente hasta desaparecer.
- Sigue la terapia para tu dependencia tabáquica bajo la supervisión y prescripción de tu médico.