

TU POTS ACONSEGUIR DEIXAR DE FUMAR



Recomanacions

Cal evitar

ALIMENTACIÓ

Aigua i suc.
Àpats senzills.
Dieta rica en fibra,
fruites i verdures.
Aliments amb poc greix.
Realitzar 5 àpats al dia.



Aliments fregits o
molt salats.
Salses picants.
Cafè.
Alcohol.

SI ESTÀ NERVIÓS...

Prendre infusions.
Mà ocupada: pilota
relaxant, bolígraf...
Exercici amb regularitat.
Tècniques de
relaxació.



Cafè o begudes amb
cafeïna.
Alcohol.
Begudes energètiques.

SI PATEIXES INSOMNI...

Sortir a passejar.
Dutxar-se o banyar-se.
Llegir.
Tècniques de
respiració.



Cafè o begudes amb
cafeïna.
Begudes energètiques.
Ús excessiu d'aparells
electrònics.

Altres consells

- Recorda els motius que t'han portat a deixar de fumar.
- Repeteix-te que el desig de fumar anirà reduint-se progressivament fins a desaparèixer.
- Segueix la teràpia per a la teva dependència tabàquica sota la supervisió i prescripció del metge.