

AUFHÖREN MIT DEM RAUCHEN



Vor allem nicht
„nur eine“
rauchen

Ein Datum für das
Aufhören festlegen
und es allen mitteilen

Entsorgen von
Zigaretten, Feuerzeugen,
Aschenbechern ...



Reduktion des
Alkohol- und
Kaffeekonsums, die
das Verlangen nach
Zigaretten auslösen

Vermeiden von Orten,
an denen viel geraucht
wird und Freunde bitten,
nicht zu rauchen



Wie maximiert man seine
Erfolgschancen?

Beginnen
mit Entspannungsübungen,
Sophrologie,
Meditation, Yoga ...



Ein Glas Wasser
trinken bei Verlangen
nach einer Zigarette



Miteinbeziehung
des Umfelds



Nikotinersatzprodukte
verwenden: Pflaster,
Tabletten, Kaugummi ...



Sich Hilfe holen
von einem Spezialisten

Sich „Belohnungen“
gönnen mit den erzielten
finanziellen Ersparnissen



Sport
treiben



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

