

Fumi? Hai mai provato a smettere? Non sei riuscito ? Prova a ridurre la quantità di nicotina...

SEGUI IL PERCORSO:

PARTENZA:

Come inizio devi fare un'attenta auto-osservazione e rispondere alle seguenti domande:

1. quante sigarette fumi in un giorno?
2. quante boccate fai in media con ogni sigaretta?



Prima tappa:

Diminuisce di una sigaretta ogni 2/3 giorni sino a fumarne la metà di quelle abituali (togli prima le sigarette che ti sembrano meno "intoccabili").

Seconda tappa:

Quando hai dimezzato il tuo consumo giornaliero di sigarette, dimezza il tuo numero medio di boccate per sigaretta (non dovresti superare le 5-7 boccate per sigaretta). Raggiungi questo obiettivo per tutte le sigarette fumate nell'arco di una settimana.

Il percorso volge al termine! Allunga sempre di più l'intervallo di tempo tra le sigarette e quando ti svegli al mattino, ritarda sempre più l'accensione della prima sigaretta

sino al giorno in cui ti accorgerai, con piacere, che non sentirai più il bisogno di fumare.

ARRIVO!!!!!!!!!!

Se non ce la fai, puoi rivolgerti al tuo Medico o ai Centri per la disassuefazione

Conta sempre le sigarette che fumi: così aumenti consapevolezza e autocontrollo!

Bevi acqua in abbondanza: così faciliti l'eliminazione della nicotina dal tuo organismo!

Metti un elastico intorno al pacchetto: così rifletti su ciò che stai per fare!

Tieni tra le labbra qualcosa che somigli ad una sigaretta: così freni la voglia di fumare!

Non fumare prima di andare a dormire e se ti svegli la notte: migliorerai gli atti respiratori!

CTT Lecco Merate, Via S.Maria Loreto 80 0399908991	CTT Monza Monza, via Solferino 16 0393940294	CTT Vimercate Vimercate via Ronchi 11 039 669199,
AO Manzoni Lecco Amb. Cardiologia Riabilitativa		AO Vimercate Amb. Pneumologia
AO Mandic Merate Amb. Cardiologia	INRCA Casatenovo Amb. Pneumologia	