



10 Consigli per Smettere di Fumare



1. comprare un pacchetto di sigarette da 10 alla volta
2. cambiare marca di sigarette (meglio se una marca che non piace)
3. tenere le sigarette lontano (in un posto scomodo)
4. usare un solo portacenere e lavarlo ogni volta che si usa
5. rifiutare tutte le sigarette che vengono offerte
6. scegliere luoghi dove ASSOLUTAMENTE non si fumi (auto, camera da letto, ecc)
7. modificare le abitudini che portino a fumare (togliere il caffè dopo mangiato, ecc)
8. quando si ha voglia di fumare, bere un bicchiere di acqua
9. posticipare di 10 - 15 minuti la sigaretta che si può fumare
10. evitare di stare vicino a persone che fumano