

**LA SENSACIÓ DE DESIG INTENS DE FUMAR NO ÉS ETERNA,
QUÈ POTS FER ELS PRIMERS DIES?**

- Fes neteja de la teva roba, ventila la casa i el cotxe per gaudir d'un aspecte fresc i renovat a partir d'avui, sense pudor de fum.
- Els primers dies no et llevis amb el temps just. Lleva't amb temps, un quart d'hora o mitja hora abans de l'hora habitual.
- Dutxa't amb aigua tèbia i acaba la dutxa amb aigua freda, per relaxar-te.
- Esmorza amb tranquil·litat.
- Comença el dia utilitzant els pulmons. Omple d'aire i no de fum els pulmons. Posa en pràctica alguna tècnica de relaxació, et servirà en moments de dificultat per relaxar-te.
- Beu molta aigua.
- Elimina temporalment les begudes alcohòliques (l'alcohol redueix l'autocontrol) i el cafè o qualsevol altra beguda amb què acostumaves a acompanyar el tabac.
- Menja amb moderació, evita àpats abundants i no compris coses per picar (patates xips, fruits secs...). Pots tenir a la boca o mastegar alguna cosa baixa en calories, com pastanaga, poma, xiclets o caramels sense sucre.
- Practica algun esport adaptat a les teves possibilitats: caminar, per exemple, pot ser una excel·lent activitat física.
- Després de dinar o sopar, mou-te: despara la taula, renta't les dents, surt a fer una volta o pinta mandales.
- Distreu-te! Mira una pel·lícula, llegeix un llibre, escolta música, surt amb els amics, fes exercici, una passejada, etc.
- Si la teva parella fuma, demana-li que no ho faci en la teva presència. Intenta sortir amb amics que no fumin o que no ho facin en la teva presència.
- A la feina, si pots, procura alleugerir alguns dies la teva agenda.
- Procura ocupar-te amb alguna afició que t'agradi, per evitar pensar en el tabac.

Aquests mals moments seran cada cop menys intensos i es presentaran més espaiadament. Pensa en els beneficis que estàs a punt d'aconseguir!

**No busquis excuses com
"per una cigarreta no passa res".**

Et tornarien les ganes de fumar i, en poc temps, fumaries igual o més que abans.