

Alternatives per als primers dies sense fumar

Identifica situacions amb perill i prepara les alternatives:

Lloc	Exemples d'alternatives
A casa <ul style="list-style-type: none"> • En llevar-se. • Després dels àpats. • Mirant la televisió. • Si la parella fuma. • Altres:..... 	<ul style="list-style-type: none"> • Fer algunes respiracions profundes. • De seguida, rentar-se les dents. • Sortir a fer una passejada, anar al cine, trucar a un amic. • Demanar-li que no ho faci en la teva presència.
A la feina <ul style="list-style-type: none"> • Quan t'intentes concentrar. • A les pauses o descansos. • En agafar el telèfon. • En moments d'estrès. • Altres: 	<ul style="list-style-type: none"> • Fer algunes respiracions profundes. • Sortir a l'aire lliure, fer una passejada, llegir la teva revista preferida. • Tenir un bolígraf a la mà. • Respirar, intentar alleugerir per alguns dies la teva agenda.
Durant el temps lliure <ul style="list-style-type: none"> • Amics que fumen. • En una festa. • Sortir de copes. • Llegir un llibre, escoltar música. • Altres: 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortir amb amics que no fumin o que no ho facin en la teva presència. • Sortir a l'aire lliure i respirar. • Anar al cine, al teatre, a un museu. • Tenir a la mà un suc o un deliciós còctel de fruites.