

Olete otsustanud suitsetamisest loobuda. Olete teinud endale tõsise väljakutse, mis nõuab **julgust ja optimismi** !Kindlaim tee edule on loobuda **ühe korraga**. Kuigi see näib raske, saavutate tulemusi kiiremini ja kindlamalt. Juba **esimeste päevadega** tunnete end **tõeliselt paremini**. Nikotiiniasendajate kasutamine on parem kui järk-järguline tubakatarbe vähendamine.

Ettevaatust, **toit võib olla tõeline oht**. Kehakaalu kasv sigarettidest loobumise tulemusel on väga individuaalne; teil on siiski oht asendada suitsetamine söömisega ja hakata rohkem "näksima". **Olge ettevaatlik ...**

Pärast tubakast loobumist taastub mõne päevaga maitsete ja lõhnade tunnetus. Kasutage seda ära ja avastage tasakaalustatud eineid süües uuesti **söömise naudingud** ja eriti just kõögiviljade maitseomadused. Vältige niipalju kui võimalik šokolaadi ja kohvi, kuna need tekitavad tungi suitsetada, samuti kõiki suure kalorsusega toiduaineid ja alkoholi. Vajadusel pöörduge kindlasti **toitumisspetsialisti poole**.

Kui tunnete endal nikotiinist võõrutusnähte ja tunnete tungi sigareti järele, siis jooge klaas vett, sööge puuvilju, närige suhkruvaba närimiskummi või maiustusi.

