

# Què puc fer per deixar de fumar?

El més important és demanar ajuda. Pots trobar recolzament per deixar de fumar consultant a la teva infermera.



## Consells per als primers dies



Pensa només en el dia concret.  
"Avui no fumaré"



Beu molta aigua o líquids sense calories.  
Evita el café



Mantén-te actiu

Fes àpats lleugers i evita les sobretalles



Mastega xiclets o llepa caramels sense sucre



Treu de la vista totes les coses relacionades amb fumar

Intenta evitar els ambients amb fumadors



Renta't les dents després dels àpats

