

RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR



ALIMENTACIÓN

- Tome comidas sencillas. Evite los fritos, carnes muy sazonadas o comidas fuertemente condimentadas.
- Elimine durante estos primeros días ingestión de café y alcohol, que se suelen asociar al consumo de tabaco.
- Beba abundantemente zumos de frutas, a ser posible, naturales, especialmente aquellos que sean ricos en vitamina C (naranja, limón, pomelo, etc)
- No olvide tomar un mínimo de uno o dos vasos de agua media hora antes de cada comida principal (desayuno, comida y cena)
- Ya conoce los alimentos o bebidas o aperitivos que estimulan su deseo de fumar, evítelos al principio.
- Evite igualmente un estómago demasiado lleno que sin duda le adormecerá, a usted y a su autocontrol.



ROMPA CON LA RUTINA GENERAL

- Empiece a utilizar sus pulmones.
- **HAGA EJERCICIO.** Empiece a practicar un nuevo deporte. Pasee todos los días. Evite coger el coche para ir a su trabajo, evite ascensores.

- Mantenga sus manos ocupadas durante el tiempo libre. Empiece a realizar actividades para las que nunca tuvo tiempo (puzzle, bricolaje, recetas de cocina, jardinería, etc)
- Procure que las actividades durante el tiempo libre sean lo más reparadoras y relajantes posibles.
- Añada espontaneidad, novedad y diversión a sus rutinas diarias.



CUANDO ESTE MUY NERVIOSO



- Utilice el comprimido de nicotina o el chicle.
- Mantenga en sus manos objetos distintos al cigarrillo.
- Respire profundamente y luego intente sentarse por algunos instantes en la posición más cómoda posible.
- Si es posible, dúchese o tome un baño.
- Procure situarse en lugares lo más limpios posibles de humo de tabaco.

DURANTE EL DIA MEDITE Y PIENSE EN LA LISTA DE RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

RECUERDE, que está aprendiendo un nuevo hábito y que, como aprender muchas otras cosas, los comienzos siempre son difíciles. Por lo tanto, si en algún momento su autocontrol le falla y le conduce a fumar un cigarrillo, recuerde que los niños pequeños antes de aprender a andar caen muchas veces al suelo. Lo importante es levantarse y volverlo a intentar. No se olvide que, perder una batalla no significa perder la guerra, aunque por supuesto, para ganar esta guerra hay que ir ganando las batallas diarias.

