

Eldöntötte, hogy abbahagyja a dohányzást. Bonyolult célt tűzött ki maga elé, amelyhez igazi **akaratra** van szüksége! A leszokás legsikeresebb módja, ha egyszer s mindenkorra abbahagyja a dohányzást. Még ha nehéznek is tűnik, az eredmény gyorsabb és meggyőző lesz. **Mindössze néhány nap**, és elkezd magát jobban érezni. A nikotinpótlás hasznos lehet ebben a stádiumban, és segíthet abban, hogy hirtelen abba tudja hagyni a dohányzást, ahelyett, hogy fokozatosan csökkentené a fogyasztást.

**Először is figyeljen oda a táplálkozásra!** Bár a dohányzás abbahagyását követő testsúly-gyarapodás messze nem általános, a leszokó ki van téve annak a kockázatnak, hogy rászokjon az egészségtelen nassolásra.

A dohányzás abbahagyását követő néhány napon belül visszanyeri korábbi ízérzékelését és szaglását. Élvezze ezt az érzést **az ételek ízének újrafelfedezésével**, de ne feledkezzen meg arról, hogy kiegyensúlyozottan táplálkozzon. Amennyire csak lehetséges kerülje a csokoládé és a kávé fogyasztását, mivel ezeknek hatására újra megkívánhatja a dohányzást; ugyanilyen hatása van az alkoholnak és az összes magas kalóriatartalmú ételnek. Szükség esetén kérdezzen meg egy **dietetikust**.

Amennyiben nikotin–megvonási tünetei vannak és nagyon kíván egy szál cigarettát, igyon egy pohár vizet, egyen egy kis gyümölcsöt vagy rágjon cukormentes rágógumit.

