

Comment arrêter de fumer

[Arrêter de fumer](#) n'est pas une chose facile. Mais si vous avez décidé de franchir ce cap, bravo !

Les conseils qui suivent vont grandement vous aider à tenir bon afin que vous puissiez éliminer complètement de cette mauvaise habitude.

Soyez occupé tout le temps

Ne restez pas sans rien faire. Ce sont souvent des moments de rechute. Restez occupé afin de garder votre cerveau concentré sur autre chose. Ce peut être n'importe quoi : bricoler autour de la maison, tricoter, se promener, rencontrer des amis (non fumeurs), faites du shopping, …

Évitez les temps morts quoi qu'il arrive. Ce sont souvent des moments de faiblesse qui vous feront rechuter.

Faites le ménage

Débarassez-vous de tous les objets relatifs au tabac et à la cigarette comme les paquets de cigarette, bien sûr, mais aussi les briquets, les allumettes, les cendriers, les t-shirts ou gadgets avec le logo de votre marque de cigarettes, …

Améliorez votre lieu de vie

Remplacez l'air ambiant par de l'air frais, qui n'est pas chargé en odeur de fumée.

L'odeur de vieux murs rappelle la cigarette, inévitablement. Veillez donc à bien aérer votre maison ou appartement.

Remplacez vos rideaux ou coussins qui sont imprégnés de l'odeur du tabac.

Fuyez les tentations

Évitez les endroits ou les situations à risque comme sortir avec des amis fumeurs, les bar-tabac enfumés, les pauses avec des fumeurs, …

Modifiez votre alimentation

Puisque vous avez choisi [une vie plus saine](#), profitez-en pour faire le plein de fruits et légumes.

Les aliments riches en vitamines et antioxydants vous aideront à nettoyer votre corps le plus vite possible. Ils élimineront les toxines résiduelles qui traînent dans votre corps et qui sont responsables des cancers.

Ce changement d'alimentation renforcera votre motivation. Votre volonté sera alors soutenue par une plus grande confiance en soi suite à votre conviction d'avoir pris la bonne décision.

En cas de crise

Lorsque le manque de nicotine fait son apparition, sachez réagir tout de suite. Trouvez quelque chose à faire immédiatement, ou mangez un fruit afin de rester occupé pendant les prochaines 5 minutes, le temps que la crise passe.

Détendez-vous

Le sevrage crée des moments de stress et d'angoisses aigus. Cela augmente votre nervosité en général.

Compensez cette hausse de nervosité en prenant des moments de détente programmés. Allez au sauna, prenez des cours de yoga, faites vous couler un bon bain chaud, …

Faites du sport

Allez courir dans un parc, faites du jogging, rejoignez un groupe de randonneurs, aller jouer au tennis, inscrivez-vous dans un club de fitness.

Au début, vos résultats ne seront pas encourageants. C'est normal, vous commencez. Mais après seulement quelques semaines, vous remarquerez une évolution rapide de vos aptitudes : vous manquerez moins souvent de souffle, vous parcourrez plus de distance en courant, votre jeu de tennis sera plus performant, vous ne serez plus aussi rouge en faisant du fitness, …

Le sport a un triple avantage : il vous tient occupé, il évacue votre nervosité, et il élimine plus rapidement les toxines de votre corps.

Pour arrêter de fumer, ces conseils vous permettront de tenir pendant les moments difficiles. Vous franchirez ainsi plus facilement le cap de votre dépendance à la cigarette.

Bon courage !

[Recevez 3 vidéos gratuites pour arrêter de fumer](#)

About the Author

Recevez 3 vidéos gratuites qui vous aideront à arrêter de fumer en [cliquant ici](#).

William anime le blog [Cigarette-Stop](#) où vous trouverez d'autres conseils et articles.

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)