

7 conseils pour arrêter de fumer

- La veille du jour J : Recherchez et éliminez tous vos accessoires de fumeur (cigarettes, briquets, cendriers...). Programmez votre journée du lendemain de manière à avoir le moins possible de temps morts. Evitez toutes les situations qui étaient jusqu'à présent associées à la cigarette : la pause café entre fumeurs, le café après le repas, les invitations à dîner chez des amis fumeurs.
- Soyez patient avec les manques. Le secret pour réussir à arrêter de fumer en douceur, c'est que lorsque vous avez envie d'une cigarette, attendez quelques minutes - un manque de nicotine dure habituellement de trois à cinq minutes. Faites quelque chose au lieu de fumer, comme mâcher de la gomme ou boire de l'eau.
- Essayez d'éviter les déclencheurs qui augmentent votre envie de fumer, comme l'alcool et le café. Changez vos habitudes. Préférez boire une tisane plutôt qu'un café, un jus d'oranges pressées plutôt qu'une bière... Au travail, évitez si possible de prendre votre pause parmi les fumeurs pour vous éviter toute tentation. Vos collègues et amis comprendront votre décision d'arrêter de fumer.
- Remplissez votre frigo de légumes frais : carotte, chou fleur, tomates... Quand l'envie de fumer vous prend, mordez dans une pomme ou grignotez une carotte ! Vous ne vous transformez pas en rongeur et en quelques jours vous vous sentirez beaucoup plus en forme avec le plein de verdure et de vitamine C.
- Pour lutter contre le stress et la nervosité écoutez une musique qui vous apaise, prenez un bain, faites du yoga ou des exercices de relaxation, pratiquez une activité sportive.
- Prenez du fer: Un apport en fer évite l'irritabilité, souvent liée à l'arrêt du tabac. L'oxygénation de l'organisme et les échanges cellulaires se font moins bien quand on en manque. Evitez toutefois les suppléments et optez pour le foie et le jaune d'œuf, qui en contiennent beaucoup.
- Un dernier conseil pour persévérer dans votre projet d'arrêter de fumer : Sortez : allez voir des expositions, mangez au restaurant et asseyez-vous dans la partie non-fumeurs, allez au cinéma... vous serez surpris de voir que l'envie de sortir pour fumer lorsque vous êtes dans un lieu public ne vous tenaille plus.

Pour recevoir gratuitement le livre "la méthode subliminale" pour vous aider à arrêter de fumer cliquez ici:

<http://www.abc-succes.com/arreter-de-fumer>

About the Author

Découvrez une nouvelle méthode pour [arrêter de fumer sans effort](#). Loriane Faucher, webmaster du site

<http://www.abc-succes.com/arreter-de-fumer>

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