

禁煙への道、気怪に5日間がんばってみよう

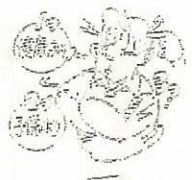
禁煙をはしめる前

ニコチンに依存したから止められないのは脳の神経回路が原因です。脳回路が変化した脳回路は7日間待たなければ元の脳回路を元に戻すことができません。

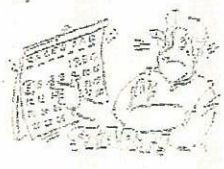


① 禁煙の理由を考える
ニコチンが脳神経回路に依存するため禁煙の動機を確立し、決める。

経済的メリット
健康に悪い
害を認めた
子供が受けたなど



② スタート日を決める
仕事や勉強でイライラしがちな時期よりも、休日に余裕がある時期からスタート。



③ 思い切って断煙を
禁煙は徐々に才能減らさずとも思い切って断煙した方が成功確率が高いです。

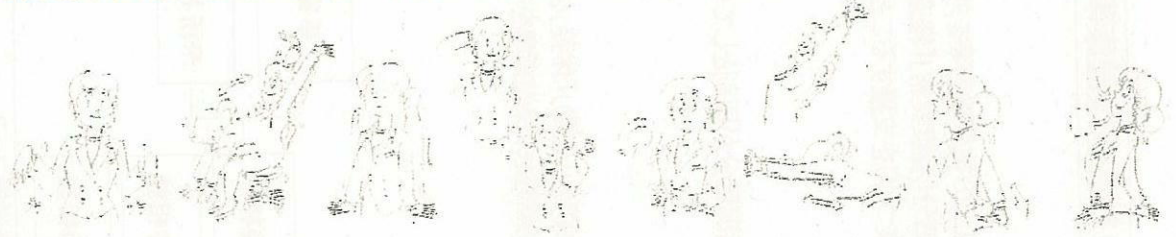


禁煙を成功させる9つのアドバイス

禁煙ができれば、さらなる実行！禁煙中1ヶ月の禁煙体操は、7-9日間を継続します。強い意志で実行しましょう。

<p>1 禁煙の理由を思い出す</p> <p>酒に酔って、頭を切り、気分転換ではかる。</p>	<p>2 禁煙の準備をする</p> <p>室内のニコチンの濃度を減らす。換気扇は常に作動する。</p>	<p>3 禁煙の準備をする</p> <p>禁煙の準備は、たばこの欲求を減らす。</p>
<p>4 禁煙の準備をする</p> <p>食後の一冊の読書を読む。</p>	<p>5 禁煙の準備をする</p> <p>禁煙の準備をする。禁煙の準備をする。</p>	<p>6 禁煙の準備をする</p> <p>禁煙の準備をする。禁煙の準備をする。</p>
<p>7 禁煙の準備をする</p> <p>禁煙は、たばこの欲求を減らす。禁煙の準備をする。</p>	<p>8 禁煙の準備をする</p> <p>禁煙の準備をする。禁煙の準備をする。</p>	<p>9 禁煙の準備をする</p> <p>禁煙の準備をする。禁煙の準備をする。</p>

禁煙体操でリフレッシュ たばこを吸いたくなったら からだが動かしリフレッシュ。



- ① 両手のひらを合わせて、両手を高く上げ、両手を前に突き出す。 (10回)
- ② 両手を肩の高さまで上げ、両手を前に突き出す。 (10回)
- ③ 両手を肩の高さまで上げ、両手を前に突き出す。 (10回)
- ④ 両手を肩の高さまで上げ、両手を前に突き出す。 (10回)
- ⑤ 両手を肩の高さまで上げ、両手を前に突き出す。 (10回)
- ⑥ 両手を肩の高さまで上げ、両手を前に突き出す。 (10回)
- ⑦ 両手を肩の高さまで上げ、両手を前に突き出す。 (10回)
- ⑧ 両手を肩の高さまで上げ、両手を前に突き出す。 (10回)
- ⑨ 両手を肩の高さまで上げ、両手を前に突き出す。 (10回)

禁煙は、長年の喫煙習慣を断ち切る必要があり、禁煙以上の精神力と意志が必要です。

禁煙は、失敗しても再挑戦してください。たばこをやめたという気持ちがあれば、禁煙は成功します。

★ニコチン依存度が強く、禁煙が困難と思う方は、一度、専門医に相談してみましょう。