

Jūs esat nolēmis atmest smēķēšanu. Jūs sev esat uzstādījis grūtu izaicinājumu, kam būs nepieciešama **drosme un optimisms!** Labākais veids, kā sasniegt mērķi, ir atmest smēķēšanu **uzreiz**. Pat ja tas šķitīs grūti, rezultāts būs ātrāks un pārliecinošāks. **Pirmajās piecās dienās** Jūs jutīsieties **patiešām labāk**. Nikotīna aizvietotājs ir labāks nekā pakāpeniska smēķēšanas atmešana.

Uzmanīgi, **ēdiens var būt arī apdraudējums**. Ir diezgan liela iespēja pieņemt svarā, jo Jūs gribēsiet kompensēt smēķēšanu ar sātigākām maltītēm un biežākām uzkodām. **Esiet uzmanīgi ...**

Pāris dienās pēc smēķēšanas atmešanas Jūs atgūsiet labāku smaržas un garšas izjūtu. Atgūstiet patiesu **prieku par ēdiena izgaršošanu**, it īpaši dārzeni, ēdot sabalansētas maltītes. Pēc iespējas izvairieties ēst šokolādi un dzert kafiju, kas var izraisīt vēlmi smēķēt, kā arī neēdiet augstas kaloritātes pārtikas produktus un nepatērējiet daudz alkohola. Ja nepieciešams, **apmeklējiet dietologu**.

Ja Jūs izjūtat nikotīna abstinences simptomus un jūtat, ka Jūs vēlaties uzsmēķēt, iedzeriet glāzi ūdens, apēdiet kādu augli, pakošļājiet cukuru nesaturošu košļājamo gumiju vai sūkājiet saldumus.

