

RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

ALIMENTACIÓN

Toma comidas sencillas. Evita los fritos, carnes muy sazonadas o comidas fuertemente condimentadas.

Elimina durante estos días la ingestión de café y alcohol.

Bebe abundantes zumos de fruta, a ser posible naturales, especialmente aquellos que sean ricos en vitamina C (naranja, pomelo, limón...).

No olvides, además tomar un mínimo de dos vasos de agua media hora antes de las tres comidas principales.

Procura comer alimentos ricos en vitamina B (cereales: germen de trigo, levadura de cerveza...).

Si te levantas con tiempo suficiente podrás tomar un desayuno nutritivo que te ayudará a fortalecer y calmar tus nervios.

Evita un estómago demasiado lleno que te adormecerá a ti y a tu autocontrol.

HÁBITOS

Por la mañana:

- Ducha tibia terminada con agua fría.
- Bebe agua y zumos de fruta.
- Procura tomarte el tiempo suficiente para desayunar adecuadamente.
- Evita durante los primeros días el café, puedes sustituirlo por infusiones o zumos.

Después de las comidas:

- No te sientes en el sillón favorito.
- Lávate inmediatamente los dientes.

Rompe tu rutina general:

- Empieza a utilizar tus pulmones.
- Haz ejercicio.
- Procura que las actividades en tu tiempo libre sean reparadoras y relajantes.
- Añade espontaneidad, novedad y diversión a tu rutina diaria.