

Così vince un craving

Il craving è un bisogno particolarmente forte di una sigaretta. Ma dura in genere pochi minuti. I seguenti consigli l'aiutano a superare un craving.

Respirare profondamente

- Inspira lentamente l'aria in profondità nei polmoni.
- Espira lentamente attraverso le labbra leggermente strette.
- Ripeta il tutto tre volte.

Distrarsi

- Vada fuori a fare due passi.
- Telefoni ad un'amica o ad un amico.

Bere acqua

- Prenda un piccolo sorso, aspetti un po' prima di deglutirlo e assapori il gusto dell'acqua.
- Prenda un altro sorso.

Occupare le mani

- Giocherelli con una matita o col suo cellulare.
- Sbrighi una faccenda in casa.

Occupare la bocca

- Mangiare una mela dura circa quanto un craving.

www.stoptabacco.ch