

Olet päättänyt lopettanut tupakoinnin. Olet asettanut itsellesi vaikean haasteen, joka tulee vaatimaan **rohkeutta ja optimismia!** Paras tapa onnistua on lopettaa **kertaheitolla**. Vaikka se tuntuu vaikealta, tulos tulee nopeammin ja vakuuttavammin. **Ensimmäisinä päivinä** tunnet olosi **selvästi paremmaksi**. On parempi käyttää nikotiinin korviketta kuin vähentää käyttöä asteittain.

Ole varuillasi, sillä **ruoka voi olla todellinen vaara**. Tupakoinnin lopettamisesta johtuva painonnousu on varsin vähäistä: on kuitenkin vaara kompensoida tupakkaa syömällä enemmän ja antautumalla välipalojen houkutuksille. **Ole varuillasi...**

Lopetettuasi tupakanpolton maku- ja hajuaistisi elpyvät muutamassa päivässä ennalleen. Vahvista uudelleen löytämäsi **mielihyvää, jonka saat ruoasta**, erityisesti vihanneksista, syömällä tasapainoisia aterioita. Vältä suklaata ja kahvia mahdollisimman paljon, koska ne synnyttävät halun tupakkaan. Vältä myös runsaskalorisia tuotteita ja alkoholia. Ota tarvittaessa yhteys **ravitsemusterapeuttiin**.

Jos kärsit nikotiinin aiheuttamista oireista ja tunnet halua polttaa savukkeen, juo lasi vettä, syö hedelmiä tai pureskele sokeritonta purukumia tai makeisia.

