



DIX CONSEILS POUR DIMINUER LE NOMBRE DE CIGARETTES QUE VOUS FUMEZ

Il a été prouvé que les gommes et les pastilles Thrive[®] aident les fumeurs à cesser de fumer ou à diminuer leur consommation de tabac. Pour vous donner la meilleure chance d'arrêter de fumer, misez sur 10 techniques saines et efficaces qui ont fonctionnées pour d'autres.

1 **Récompensez-vous**

Utilisez l'argent que vous dépenseriez sur des cigarettes pour vous acheter de nouveaux vêtements, aller au restaurant avec des amis ou assister au spectacle d'un groupe favori. Cela vous donnera quelque chose d'agréable à envisager lorsque vous serez tenté de fumer.

2 **Trouvez les éléments déclencheurs**

Une cigarette dans une main, une tasse de café ou un verre de bière dans l'autre. Vous vous reconnaissez? Trouvez les choses qui vous incitent à fumer, et évitez-les ou trouvez des substituts. Vous pouvez toujours être prêt à résister aux éléments déclencheurs en utilisant les gommes et les pastilles Thrive[®].

3 **Maintenez une attitude positive**

Il est facile de penser constamment à fumer lorsque vous tentez d'arrêter de fumer ou de fumer moins. Lorsque vous êtes réellement tenté d'en griller une, pensez à autre chose – un souvenir agréable ou des amis que vous rencontrerez bientôt.

4 **Mangez raisonnablement**

L'envie d'une cigarette peut ressembler à l'envie de manger; alors, vous serez peut-être tenté de manger de la malbouffe lorsque vous diminuerez votre consommation de tabac. Si vous avez envie d'une collation, optez pour des fruits ou des légumes frais. Ils vous aideront à maîtriser votre envie en vous remplissant de vitamines au lieu des matières grasses et des calories qui se trouvent dans les bonbons.

5 **Exercice**

Prendre une marche, faire du jogging ou s'entraîner au gymnase vous aideront à atténuer le stress qui accompagne l'abandon du tabac. Activez-vous dès que vous ressentez l'envie de fumer afin de soulager immédiatement quelques-uns des symptômes du sevrage.

6 **Offrez-vous des distractions**

Levez-vous, prenez une marche, lavez-vous les dents, jouez un jeu à l'ordinateur ou sur votre téléphone mobile, faites tout ce qu'il faut pour éviter de penser à fumer.



7 Demandez du soutien

Informez votre famille, vos amis, vos collègues de travail...toutes vos connaissances que vous essayez de fumer moins. Ils vous offriront l'encouragement nécessaire pour vous aider à cesser de fumer.

8 Évitez le stress

La sensation de détente que vous procure une cigarette peut être une des raisons pour lesquelles vous fumez. Faites de votre mieux pour éviter les situations stressantes, surtout pendant les premières semaines que vous commencez à diminuer le nombre de cigarettes que vous fumez.

9 Créez un programme et suivez-le

Notez par écrit les raisons pour lesquelles vous voulez diminuer votre consommation de tabac et fixez des objectifs, que ce soit pour cesser complètement de fumer ou pour simplement réduire le nombre de cigarettes que vous fumez par jour ou par semaine.

10 Ne le faites pas seul

Faites-le avec un ami à qui vous pourrez exprimer vos frustrations lorsque vous aurez besoin de soutien et qui saura être compréhensif puisqu'il est dans la même situation.