

Tips para dejar de fumar



Dejar de fumar puede ser una tarea difícil, sin importar lo motivado que estés. Así que te damos algunos tips para ayudarte a lograr este reto que mejorará tu salud.

1/6 Toma agua con popote

Tomar agua fría con un popote puede engañar a tu cabeza y calmar la ansiedad de tener algo en la boca.

2/6 Prepara pequeños snacks para tu día

Comer puede ayudar como distracción. Elige pequeños bocadillos que te mantengan entretenido durante un rato. Asegúrate de elegir productos naturales y sanos, de lo contrario podrías ganar unos kilos.

3/6 Haz cuentas

Fumar es un hábito que resulta bastante caro. Aunque no lo parezca, el dinero que se gasta en cajetillas puede servir para ahorrar o comprar algo que deseabas.

4/6 Lávate los dientes

El simple hecho de dejar el cigarro mejorará el aroma de la persona, pero lavarse los dientes constantemente puede ayudar a sentirse fresco, por lo que el fumador pensará dos veces antes de ir por un cigarro.

5/6 Evita el alcohol

Después de un par de tragos puede parecer más difícil controlar las ganas de fumar. Muchas personas relacionan las bebidas con el cigarro, por lo que puede impulsar más el antojo.

6/6 Busca espacios de no fumar

El cine, una librería o un museo son espacios donde por más que quieras no podrás ceder a la tentación. Asegurate de estar en lugares como estos, para que sea imposible que enciendas un cigarrillo.

Fuente: muyinteresante.