Jak přestat kouřit

Mezi námi se nachází celá řada lidí, které lze označit za závislé. Zatímco někteří jsou závislí na alkoholu, jiní ke svému životu potřebují stimulanty, nejčastěji cigarety, které však mnozí nepovažují za drogu. Ať už je pro vás jedna taková cigareta drogou nebo čímkoliv jiným, platí, že se najde celá řada lidí, kteří ji ke svému každodennímu životu potřebují. Mnozí se však rozhodnou s touto svou závislostí skoncovat. Pouští se však do nelehkého boje, který naštěstí je možné vyhrát.

Skoncovat s kouřením - to se zdá být jako nemožný úkol. Ale jak jsme zmínili, není to nic nereálného. Je k tomu potřeba pevná vůle a několik rad, které vám přinášíme.

Nejdříve skoncujte se svými každodenními zvyky

Prvním krokem, který povede k životu bez závislosti na cigaretách, je skoncování se svými každodenními zaběhnutými zvyky. Člověk musí odolat cigaretě, která následovala hned po probuzení nebo při řízení do práce. Musí odolat cigaretě, která následovala po snídani nebo po obědě.

Dalo by se jinými slovy říct, že prvním krokem k životu bez cigaret je ovládnout a zvládnout chutě na cigaretu jako takovou. Naštěstí s tím vám pomůžeme.

Jak zvládnout a ovládnout své chutě na cigaretu

Pokud vás přepadne chuť na cigaretu, měli byste se nejdříve několikrát zhluboka nadechnout a vydechnout. Poté se napijte vody a do úst vložte žvýkačku nebo třeba bonbon, který na malý okamžik zaměstná ústa a přivede vám jinou chuť.

Stejně tak je důležité zabavit ruce. Ideální jsou třeba antistresové míčky nebo nejrůznější hlavolamy, při kterých nelze myslet na nic jiného než jen na rozluštění dané věci. Pamatujte na to, že nejhorší je překonat prvních deset minut chuti na cigaretu, poté chuť na cigaretu mizí.

Abyste přežili zmiňovaných deset minut, během kterých je chuť na cigaretu opravdu intenzivní, zabavte svou mysl. Jak jsme zmínili výše, hlavolamy nebo sudoku jsou na to ideální.

Zdroj: www.pressweb.cz | www.neocentrum.cz

inzerce

TV PROGRAM

17.20 animovaný seriál
Star Wars: Nové příběhy z ...

6.00 Raníček
6.05 Včelka Mája
6.30 Prasátko Peppa VI
6.35 Prasátko Peppa VI
6.45 Star Wars: Impérium útočí
7.05 Zou
7.20 Ovečka Shaun III
7.30 Studio Kamarád
9.00 Draci v hrnci
Zeleninové hranolky, pro kluky i pro holky.
9.20 Treflíci III
Polský animovaný seriál
9.30 Alfa a Omega: Legenda o Zubaté jeskyni
Animovaný film (44 min.)
10.15 Neviditelný Ivor
Britský animovaný film (2001).
10.40 Pat a Mat na venkově
10.50 Dům plný zvířátek III
Německý seriál (2012).
11.20 MasterChef Junior VII (3/16)
Americký seriál
12.00 Už tam budem?
Příprava mise na rudou planetu v akční soutěži
12.30 Operace Jauu! VIII
Britský cyklus
13.00 AZ kvíz junior
Zábavná vědomostní soutěž
13.20 Přírodní bohatství: Zlato
Dokumentární cyklus BBC
13.30 Výtvarka!
Kanadský cyklus
13.55 Novinky z přírody
14.00 Méďa a lumíci
Animovaný seriál
14.10 O brokátové růži a slavíku z perleti
Pohádka o nafoukané princezně a pasáčkovi vepřů (1982).
14.55 Děsivé dějiny
Ještě nikdy jste se u dějepisu tak nezasmáli! Britský cyklus
15.25 Máša a medvěd III
Malinkatá „roztomilá“ holčička a její dobrácký huňatý společník v ruském animovaném seriálu
15.30 Věda je zábava III
Australský cyklus
16.00 Zafari
Americko-kanadský animovaný seriál
16.20 Zafari
Americko-kanadský animovaný seriál
16.45 Zafari
Americko-kanadský animovaný seriál
17.10 Ovečka Shaun III
Shaun z britského animovaného seriálu rozhodně nejde se stádem, naopak často navede ostatní ovečky k páchání pěkných alotrií
17.20 Star Wars: Nové příběhy z Yodovy kroniky
Americký seriál ze světa oblíbené sci-fi série
17.40 Návštěvníci (5/15)
Kultovní sci-fi seriál, který zasáhl generace českých diváků (1983).
18.10 Šmoulové
Animovaný seriál o modrých skřítcích
18.40 Zprávičky
18.45 Večerníček
Hurvínek vzduchoplavcem
18.50 Vampirina (5/25)
Nový seriál studia Disney
19.15 Zákony Mila Murphyho (19/21)
Americký animovaný seriál
19.40 Máša a medvěd III
Malinkatá „roztomilá“ holčička a její dobrácký huňatý společník v ruském animovaném seriálu
19.45 Pat a Mat na venkově