

Ex Smoker Manual

Наръчник на бившия пушач



i Quit Smoking®

ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА ОТКАЗВАНЕТО НА ЦИГАРИТЕ

Всеки пушач се е опитвал да спре цигарите. Някои успяват, но повечето не могат. Не е чудно, че много пушачи търсят надежден метод да спрат пушенето.

Методът "I Quit Smoking – Аз отказах цигарите" е бил успешен при повече от 300,000 лечения до сега. Позовавайки се на този успех може да сте абсолютно сигурни, че сте взели правилното решение да откажете цигарите, използвайки нашата система.

Пушенето диктува много от ежедневните Ви дейности.

От **особена важност** е след лечението да организирате ежедневието си по различен начин и да се подготвите за нов живот без цигари. Така ще се насладите на предимствата да сте „освободен от цигарения дим”.

ПРЕПОРЪКИ

1. Имайте пълно доверие на лечението IQS.... то наистина работи.
2. Всеки ден си поставяйте нови цели, но да са постижими.
3. Преценете какво сте постигнали и бъдете доволни от резултите. Вярвайте във вътрешната си сила, че няма пак да пропушите.
4. Запомнете, че отказването на цигарите изисква не само воля, но и подготовка за справяне с голямата промяна.
 - **Със всеки изминал ден зависимостта от цигарите отшумява.**
 - **Вие владеете положението, защото сами сте взели решението да се откажете от цигарите.**
 - **Възползвайте се от помощта, която Ви осигурява IQS центъра. Да имаш приятел експерт е голямо предимство; поддържайте контакт, дори и само по телефона.**
 - **Уведомете приятелите си, че сте спрели да пушите.**
 - **В началото избягвайте чести контакти със заклетите пушачи.**
 - **Приберете всичко, свързано с цигарите, като пепелници, запалки и т.н.**
 - **Когато спрете да пушите и да си купувате цигари, ще спестите пари. Възнаградете се, като използвате спестените пари и си купите нещо, които харесвате и сте си мечтали да имате.**

ПРЕПОРЪКИ СЛЕД ПРОЦЕДУРАТА

Физическата нужда от пушене започва да затихва час след сеанса и в рамките на три дни стимулирането оказва своето въздействие.

За да не пропушите пак не запалвайте дори и една цигара, а ако Ви се допуши, масажирайте външната част на ухото.

През първите няколко дни може да почувствате лека сънливост, лека замаяност, усещане за празнота в стомаха или лека мигрена.

През първата седмица препоръчваме да не употребявате кафе, алкохол, шоколад, кола и мазни храни.

Яжте повече плодове и зеленчуци, те имат отводняващ и прочистващ ефект.

Пийте много вода, 3 литра или поне 8 чаши на ден. Това помага за извеждане на токсините от организма.

Мийте зъбите след всяко ядене.

Избягвайте компанията на пушачи през първите 7-10 дни. Не си дръпвайте от цигара за да видите какво ще почувствате.

Увеличете физическите упражнения.

Лечението премахва физическата необходимост от пушене, но не и придобитите жестове, така че покрай Вас не трябва да има цигари. Ако имате цигари в къщи или в колата, отървете се от тях веднага.

Повечето клиенти спират само след един сеанс. Но все пак лечението е гарантирано в рамките на 6 месеца и през това време може да се подложите на още до три безплатни процедури, ако първата се окаже недостатъчна.

В случай, че Ви се прииска пак да пропушите, още преди да сте посегнали към цигарата се свържете с нас!

Поздравления, че направихте правилния избор и че ни дадохте възможност да Ви помогнем да откажете цигарите! Вдигнете глава и бъдете горди с резултата от програмата IQS. Моля, насърчавайте Вашите приятели и близки да ни посетят, за да се отърват и те от зловредния навик.