

12 Tipp - Hogyan csökkentsük dohányzásunkat



Az elszívott cigarettamennyiség csökkentése bár nem lehet végleges cél, hiszen az a teljes leszokás lenne, mégis több mint a semmi. Ha úgy érzi még nem áll készen a teljes leállásra, a mennyiségi változtatás lehet a jó irány. A cigarettamennyiség csökkentése esetén legyen szigorú, következetesen tartsa számon az elfüstölt szálakat és törekedjen a folyamatos előrelépésre.

[Bővebben>>>](#)