

Comment arrêter de fumer - 1/1

C'est dur d'arrêter le tabac, mais si vous êtes fumeur et vous voulez arrêter, j'ai la solution...

Comment arrêter de fumer ?

Vous savez les amis qu'une cigarette contient plus de 800 poisons différents mais grâce à un seul poison qui agit sur le cerveau et qui rend la personne dépendante du tabac tous ces poisons vont vous tuer lentement vous devenez faible puis fragile puis votre peau perd son éclat... le concert...

Alors comment arrêter le tabac ?

La jeunesse est un atout. D'abord pour les fumeurs de joints je vous informe que le cannabis endommage le cerveau et ce n'est rien je vous conseille d'éviter d'en prendre et pour l'arrêter suivez le même régime pour le tabac

Un peu de volants ce n'est pas si grave que quand vous recevez le choc d'un concert alors rendez-vous service.

* **du sport** : 3 fois par semaine tôt le matin et si c'est possible chaque jour après vous prenez une douche puis le petit déjeuner.

Après le petit déjeuner vous avez une envie de cigarette ce n'est pas grave fumez-en une mais pas plus vous devez vous tenir c'est essentiel après avoir pris votre déjeuner vous pouvez en prendre une et pas plus vous attendez après le dîner vous pouvez en prendre une autre. vous devez suivre ce régime pour un mois ce régime est obligatoire.

Le deuxième mois vous ne prenez que deux cigarettes par jour le mieux c'est après le petit déjeuner et le dîner. C'est dur mais quand arrive le troisième mois vous dites adieu à la cigarette

Et pour tous les fumeurs je vous conseille la natation

Je vous souhaite un peu de courage plus de volants ce n'est seulement deux mois

Je vous affirme que grâce à ce régime j'ai pu arrêter de fumer et je me sens bien maintenant.

Bonne chance.