

COMO PARAR DE FUMAR EM 5 DIAS

1º DIA

Você está diante de um desafio, mas também diante de uma vitória que lhe trará vida em abundância, melhor saúde, auto-estima e economia. Vencer o cigarro é uma coisa totalmente possível e você tem o poder de tomar essa atitude. Nós estamos ao seu lado nessa conquista.

Vá rumo à liberdade e ao direito de viver melhor!

ANTES DE DEITAR-SE ESTA NOITE:

1. Dê uma caminhada e respire fundo;
2. Tome um relaxante banho morno;
3. Evite por completo bebidas alcoólicas e café;
4. Tome muito suco de frutas;
5. Reafirme sua decisão de deixar o cigarro repetindo várias vezes: "DECIDI NÃO FUMAR";
6. Peça a Deus ajuda para vencer;
7. Durma pensando como sua vida vai ser melhor sem o vício de fumar. Imagine-se livre de tudo o que ele traz de mal para você e para quem você ama.

DE MANHÃ CEDO:

1. Seu primeiro pensamento: "**Ontem Decidi Não Fumar**".
2. Repita constantemente: "**Decidi Não Fumar Hoje**, não importa quão forte seja a vontade".
3. Tome um ou dois copos de água ou limonada.
4. Faça 15 minutos de exercício, caminhe ou corra 1 km.
 5. Respire profundamente por alguns minutos.
6. A seguir, tome um banho morno com um jato frio ao final.
7. No jejum não use café. Ele é estimulante e desperta o desejo de fumar. Prefira sucos, leite e como cereais, pão integral e ovo cozido. O jejum é a refeição mais importante do dia e é nela que você deve se alimentar com fartura para que o almoço não seja tão pesado.

NO TRABALHO:

1. Evite ficar próximo de quem está fumando.
2. Se lhe oferecerem um cigarro diga: "**Decidi Não Fumar**";
3. Se insistirem, aproveite e convide a pessoa a fazer o mesmo. Ela ficará sem jeito ao ver sua determinação.
4. **Não tome café.** Quando der vontade, beba algum suco.
5. Almoço sem carnes ou alimentos condimentados.

SE EM ALGUM MOMENTO VOCÊ NÃO RESISTIU, CALMA.

REAFIRME SUA DECISÃO E CONTINUE RUMO À VITÓRIA!

DECIDA AINDA HOJE VIVER MELHOR !

2º DIA

Este segundo dia sem fumar, significa uma grande vitória. Isso porque, resistir um hábito como este exige muita fibra e determinação. Olhe-se no espelho, e veja como você é muito maior que aquele "bastão de papel" e determine sua vitória para mais esta etapa.

AO DESPERTAR:

1. Continue repetindo "**DECIDI NÃO FUMAR**";
2. Um banho morno de 5 minutos com uma ducha de água fria no final, lhe fará sentir bem e disposto.
3. Friccione bem o corpo com uma toalha felpuda para que sua circulação seja ativada e ajude a expelir toxinas.
4. Não esqueça de respirar profundamente por algum tempo.

AO DEJEJUM:

Como frutas a vontade, torradas, cereais (principalmente aveia) e algum tipo de vitamina. Não tome café nem diluído em leite, pois é um estimulante para fumar.

DURANTE A MANHÃ:

Procure evitar ambientes em que haja fumantes. Se puder, fale com eles para ajudá-lo em sua realização.

SE A TENSÃO AUMENTAR HOJE:

Determine em sua mente a vitória. Lembre-se das inúmeras substâncias cancerígenas que você está deixando de colocar em seu corpo através do cigarro. Mantenha sempre uma postura ereta, fique calmo, respire fundo e se possível saia ao ar livre. Mentalize sua realização e diga: "**Não Me Deixarei Dominar**".

NA HORA DO CAFEZINHO:

Mantenha-se longe de quem está fumando, não esqueça que o índice de câncer pulmonar é de 70% a 90% maior que os não fumantes. Café, você já sabe...longe dele.

NO ALMOÇO E À TARDE:

Sempre prefira comidas leves, não gordurosas e evite alimentos cárneos. Cuidado com excessos.

Se no meio da tarde vier a vontade de fumar, mentalize sua decisão e vitória, beba bastante água.

Procure, se possível, falar com alguém que já tenha vencido o vício.

À NOITE:

Siga aquele ditado: "dejejum de rei, almoço de príncipe e jantar de pobre".

À noite só coma coisas leves e pouco. Deite cedo e procure ouvir um pouco de música relaxante enquanto pensa de como foi bom vencer mais um dia.

Se nem tudo saiu como você planejava, não se culpe. Olhe firme para seu alvo e comece novamente. Você vencerá! Decida hoje viver melhor!

3º DIA

HOJE À NOITE:

Como você já percebeu, alimentação é um fator importante na conquista de sua vitória sobre o fumo.

Por isso, continue evitando ao máximo alimentos condimentados, frituras e bebidas estimulantes.

Dê preferência a tudo que é natural.

SIGA ESTAS DICAS:

1. Estômago muito cheio de comida enfraquece sua força de vontade. Quantidade nunca é sinônimo de qualidade.
2. Seu jantar deve ser a refeição mais leve do dia. Coma frutas, torradas, sopas leves e iogurte.
3. Não fique perto de quem fuma, evite assistir programas de TV que sugiram fumar e procure fazer alguma atividade manual que lhe distraia a mente e as mãos.
4. Se houver algum resto de cigarro ou algo que o lembre (cinzeiros, maços já iniciados, cachimbos), jogue fora.
5. Dê uma volta ao ar livre, respire fundo, tome um banho relaxante, fricção o corpo com uma toalha e vá cedo para cama. O sono vai ser muito melhor.

Hoje pode ser um dia crítico. Exerça sua força de vontade.

A VITÓRIA está muito próxima!

PENSAMENTOS DO DIA:

1. Deus perdoa todo pecado. A natureza porém, não perdoa nenhuma transgressão às suas leis imutáveis.
2. As propagandas de cigarros nunca mostram um câncer.

Não esqueça: hoje está em jogo sua saúde, sua família, seu futuro e sua honra.

O cigarro pode destruir todos seus planos. Acabe com ele antes.

PELA MANHÃ:

Acorde meia hora mais cedo. Faça 15 minutos de exercício. Tome um banho quente e depois um jato de água fria e finalmente faça uma boa fricção pelo corpo com a toalha.

JEJUM:

A melhor maneira de limpar o organismo é fazendo de vez em quando um jejum.

Caso trabalhe em algo que lhe exija muita energia, em vez de não comer o dia todo, corte o almoço e sempre beba muita água.

Organismo desintoxicado tende a ser mais resistente a um tóxico como o cigarro.

IMPORTANTE:

Hoje pode ser seu dia mais crítico e você pode sentir seu organismo "pedir" cigarro. Não se irrite. Evite atropelos. Fuja do café, do cigarro e mantenha-se firme ante a mais séria crise. Passando esses momentos, vem uma sensação de alívio e de vitória. Vá em frente. Decida hoje viver melhor !

4º DIA

HOJE É UM GRANDE DIA:

Você está a um passo da vitória.

Nada que valha a pena é conquistado sem luta e esforço, e isso você tem sentido muito bem nos últimos dias. Dá um tremendo prazer ser dono da própria vontade, muito mais quando sua vontade está direcionada para vida plena de saúde e realizações. Você é mais forte que o vício!!!

ALIMENTAÇÃO:

Continue seguindo à risca as recomendações anteriores.

Pode se dizer, que nós somos aquilo que comemos. Muita gente é doente, possui um espírito amargo, passa nervoso, simplesmente porque não controla seu estômago.

Neste momento, é fundamental que você elimine de sua vida café, refrigerantes a base de cola (que também possuem cafeína), e qualquer tipo de bebida alcoólica. Pensar que isso significa privar-se dos prazeres da vida é uma idéia tão absurda como achar que uma pessoa cheia de gordura nas artérias, cérebro embotado por estimulantes e um câncer no pulmão, pode ser feliz.

Faça a opção por tudo que é natural.

Não se preocupe com as reações do seu organismo. São normais. Durante os últimos dias ele está sendo submetido a uma limpeza e os órgãos reagem a isso. Mas logo você estará limpo, livre e vivendo bem melhor !

ANTES DE DEITAR:

Suas glândulas estão expelindo enormes quantidades de tóxicos. O exercício, banho morno, e a fricção com a toalha ajudam no processo de desintoxicação.

Amanhã será o último dia, o dia da vitória. Não arrisque dar um passo atrás. Seu último estado poderá ser pior que o primeiro.

PENSAMENTO DO DIA:

Viver mais e melhor será o prêmio que receberei por respeitar as leis da saúde. Cigarro nunca mais!

PRECETERAPIA:

Ruy Barbosa disse: "A oração é o maior poder à disposição do homem". Se a ânsia for irresistível, recorra à prece. Deus lhe dará a força que lhe falta.

PROCESSO DE DESINTOXICAÇÃO

É claro que aqueles que fumaram por longo tempo, mais intoxicaram seu organismo. O processo de limpeza será um pouco mais demorado. Continue portanto seguindo os conselhos de alimentação, exercícios e se possível faça sauna regularmente.

RAZÃO E APETITE

Sua consciência diz que não. Seu apetite diz que sim. Trava-se uma luta entre desejo e razão. Apele para a razão. Diga: "**NÃO VOU MAIS FUMAR**". Decida hoje viver melhor !

5º DIA

VOCÊ PRECISA ENTENDER ISTO

Não pode existir felicidade quando vamos contra as leis da saúde. A publicidade pode mostrar gente bonita, forte e rica em suas campanhas de cigarros, contudo, isso é a mais pura mentira.

Fumar só lhe trará:

dentos amarelos, pele enrugada, incapacidade física e vida mais curta.

O que dá mais realização para um ser humano é ter sua vontade sujeita à sua razão. Todas as ações são precedidas por pensamentos. Para agir é preciso primeiro idealizar o que será feito.

Portanto, construa em sua mente uma pessoa livre do vício de fumar, imagine-se sentindo nojo do cigarro, idealize um pequeno plano com o dinheiro que você economizará todos os dias deixando o fumo. Compartilhe isso com quem você convive no lar, trabalho ou escola. Mas não esqueça também das coisas práticas como:

- alimentação natural;
- deixar o café;
- deixar qualquer bebida alcoólica;
- fazer exercícios;
- continuar repetindo sua decisão em deixar de fumar;
- ajudar algum amigo que também quer vencer o vício.

Se você acha que poderia ter sido mais forte do que foi, não desanime, recomece com o mesmo ânimo inicial, pois o prêmio é a vida!

Decida hoje viver melhor!

Antes de fazer compras ou contratar serviços acesse o site: www.itabunabahia.com.br para saber quais as empresas oferecem as vantagens que você procura e ainda lhe respeitam.