

## چطور میل به سیگار را مهار کنیم؟



سیگاری‌های سابق ممکن است به شما بگویند که ترک کردن سیگار یکی از سخت‌ترین چیزهایی است تا به حال انجام داده‌اند.

علائم روانی و جسمی ترک سیگار ممکن است شدید باشد. [چطور سیگار را ترک کنیم؟]

اگر قصد ترک سیگار را دارید، رعایت این نکات به شما کمک می‌کند که میل خود به سیگار را مهار کنید:

مقدار زیادی مایعات، به خصوص آب بنوشید.

از غذاهای شیرین و چرب اجتناب کنید، و وعده‌های غذایی‌تان را به مرتب نگهدارید و حذف نکنید.

به طور مرتب و متعادل ورزش کنید.

بیشتر بخوابید.

هنگامی میل به سیگار را احساس می‌کنید، نفس‌های عمیق بکشید.

عادات خود را تغییر دهید. برای مثال، صبحانه‌تان را در جای متفاوتی بخورید، یا مسیرتان به سوی محل کار را عوض کنید.

کاری انجام دهید که استرس شما را کاهش دهد. حمام داغ بگیرید، کتاب بخوانید و ورزش کنید.

همشهری آنلاین