

2024

novembre

mon programme pour arrêter de fumer



Lun

Mar

Mer

Jeu




Ven




Sam

Dim

Je peux suivre mon parcours dans l'arrêt du tabac, parce que chaque petit pas compte !









 1 J'évalue mon niveau de dépendance, ma motivation à arrêter et mes chances de réussite.	 2 J'identifie mes motivations.	 3 Je me projette dans le succès !
--	---	--

 4 Je suis le webinaire "Arrêt du tabac, se motiver ensemble !"	 5 Je rejoins le groupe d'entraide Facebook "Je ne fume plus !"	 6 Je m'abonne à la page Facebook du Mois sans tabac.	 7 J'installe l'application de coaching Tabac Info Service.	 8 Je regarde "Les stratégies d'aide à l'arrêt du tabac".	 9 Je m'informe sur "Les substituts nicotiniques".	 10 Je regarde "L'arrêt du tabac et la prise de poids".
---	---	---	---	--	--	---







 11 Je trouve un professionnel ou un groupe d'entraide près de chez moi.	 12 Je suis le webinaire "Comment faire pour débuter mon sevrage ?"	 13 Je regarde comment le 3989 peut m'être utile.	 14 Je regarde "Arrêt du tabac : les fringales".	 15 Je regarde "Tabac et contraception".	 16 Je regarde "Les substituts nicotiniques, une solution contre la dépendance".	 17 Je fais "Une séance de sport de 10 min pour vous aider".
---	--	--	---	--	---	---

 18 Je regarde "L'utilisation des patchs pour l'arrêt du tabac".	 19 Je regarde "Le suivi des tabacologues pendant l'arrêt du tabac".	 20 J'apprends à "Adopter de nouveaux réflexes face à la cigarette".	 21 Je m'exerce à "La respiration abdominale".	 22 Je regarde "Arrêt du tabac : les troubles digestifs".	 23 Je fais "Des activités physiques au quotidien pour vous aider".	 24 Je regarde "L'effet de l'arrêt du tabac sur le moral".
--	--	--	--	--	---	--

 25 Je suis le webinaire "Comment faire pour maintenir mon sevrage ?"	 26 Je m'exerce au "Pompage des épaules".	 27 Je regarde "La réaction à avoir en cas de reprise".	 28 Je "secoue mon envie de tabac".	 29 J'échange avec des Patients experts qui s'en sont sortis.	 30 Je m'exerce à "Souffler dans une paille".
---	---	---	---	--	---

En scannant ou en cliquant sur chaque QR-Code, vous aurez accès à du contenu vidéo, audio... pour se motiver, arrêter, et ne pas craquer !

Je note mes réussites !

-  Motivation
-  Entraide et accompagnement
-  Nutrition
-  Bien-être
-  Conseils santé
-  Substituts nicotiniques



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____