

Raucherentwöhnung

Bitte beachte folgendes:

- **Du musst es wirklich wollen**
- Entferne alle Utensilien wie Aschenbecher, Zigaretten, Reserve Zigaretten, Feuerzeuge zu Hause
- Nimm keine Zigaretten mit zur Behandlung (Jackentasche, Auto)
- Vermeide 72h den Umgang mit Rauchern (Stammtisch, Bekannte, Angehörige)
- Zur Unterstützung falls das Verlangen aufkommen sollte, trinke viel Wasser und iss max. 3 Äpfel am Tag. Das mindert das Verlangen nach der Zigarette.
- Nach der ersten Behandlung sind die nächsten 72h sehr wichtig, das ist die Zeit die der Körper braucht um eine Sucht zu verarbeiten und den Körper daran zu gewöhnen.

Bei weiteren Fragen kannst du dich jederzeit bei mir melden.

Marcel Risch
Hypnose by Risch
Landstrasse 45
9491 Ruggell
Mobil: +41 78 202 21 95
Mail: info@hypnose-by-risch.li

