



Infos zur Raucherentwöhnung

Bitte beachte folgendes um den bestmöglichen Effekt zu erzielen:

- Du musst es wirklich wollen
- Entferne alle Utensilien wie Aschenbecher, Zigaretten, Reserve Zigaretten und 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 dein Körper braucht um eine Sucht zu verarbeiten und den Körper daran zu gewöhnen.

Bei weiteren Fragen kannst du dich jederzeit bei mir melden.

Liebe Grüße
Marcel Risch