



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN ÖNERİLER

- 1 Arkadaşlarınıza, ailenize, çevrenizdeki her keze sigarayı bıraktığınızı söyleyin. Kendinizi ilk bir kaç hafta tedirgin hissedersiniz, ama bu geçicidir. Herkesten yardım ve anlayış beklediğinizi söyleyin.
 - 2 Kendinizi meşgul edin ve sigara içme fikrini kafanızdan uzak tutun. Spor yapın, hobilerinizi geliştirin. Sigara içmeyen arkadaşlarınızı ziyaret edin. Sigara içilen yerlerden uzak durun.
 - 3 Bağımlılıktan kurtulursanız bir daha asla sigara içmeyin. Küçük bir nefes bile. Bir çok kişi sosyal olmak için içtikleri tek bir sigara ile yeniden bağımlı oldular, unutmayın.
 - 4 Bir sigara içeceğinize şunları deneyin; sigaranızın her zaman durduğu yere bir paket ciklet koyun, sigara içmek istediğiniz zaman dolu dolu bir bardak su için, spora başlayın. Böylece tedirginliğiniz dağılır.
 - 5 Cebinizde sigara taşımayın, evinizde sigara bulundurmayın.
-