

5 vinkkiä nikotiinittomaan elämään

Normaali elimistö on nikotiiniton. Ilman nikotiinia mieliala on rauhallisempi ja tasapainoisempi. Kuusi kymmenestä tupakoijasta haluaisi lopettaa tupakoinnin. Kertaheitolla lopettaminen on tutkitusti tehokas tapa nikotiinista irrottautumiseen.

- 1.** Tee oma päätös. Ilman nikotiinia voit paremmin.
- 2.** Lopeta nikotiinin käyttö kokonaan, vähentäminen ei yleensä auta.
- 3.** Listaa nikotiinin hyödyt ja haitat. Kumpi voitti?
- 4.** Tukea lopettamiseen löytyy aina. Lue lisää: stumppi.fi, fressis.fi
- 5.** Nauti nikotiinittomasta elämästä!



**Lisää tietoa:
yksielämä.fi**



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämä



@yksi_elama



@yksielama



Yksi elämä