



快上「董氏基金會」 搜尋

製作專屬於您自己的完整四週「戒菸菜單」!! ~enjoy~



快來享受



戒菸菜單

~enjoy~



我要贊助「董氏基金會」菸害防制工作

郵局劃撥 戶名：財團法人董氏基金會 / 劃撥帳號：07777755

金融轉帳 戶名：財團法人董氏基金會 / 收款銀行：合作金庫 台北分行

代號：006 / 帳號：0540-717-157847





戒菸菜單

我們是董氏基金會的義工林依晨、許豪恩~下定決心戒菸，是一件令人喜悅的事^^

為了幫助大家成功戒菸，我們針對戒菸的前四週、不同的階段，結合專業的營養團隊為您規畫最好的「戒菸菜單」，幫您調整體質、戰勝菸魔，有效解決菸癮的困擾！

戒菸第一週 「斷癮症狀」最嚴重！

注意力不集中、焦躁不安等斷癮症狀，將在戒菸後第3天達到頂點；請多補充能助眠、紓壓的「維生素A、B、C」，讓焦躁的情緒獲得緩和！另可多利用戒菸門診或戒菸藥物等資源！！

戒菸第二週 「心理依賴」最明顯！

過去吸菸養成的口慾及手慾，可以咀嚼低熱量的蔬果條或無糖口香糖來取代，亦可多飲用不含糖、無酒精、無咖啡因的飲料，來轉移心理的依賴！

戒菸第三週 「持之以恆」最重要！

享受沒有菸癮綁架的生活，需養成天天多吃蔬果、少吃肉的習慣，有助於提高身體的抗氧化能力！富含膳食纖維的高纖飲食，更可讓你戒菸一路通暢到底。

戒菸第四週 「戰勝菸魔」大自由！

面對偶爾還會發生的菸癮，你已經可以應付自如，戒菸決心不受動搖！記得進餐時先喝清湯→吃青菜→最後才吃肉類和主食，細嚼慢嚥更有飽足感，體重控制更EASY！

親愛的朋友，「成功戒菸」關係著您與家人一輩子的健康與幸福！充分利用「戒菸菜單」，不但能建立良好飲食習慣、維持健康好體態，成功戒菸機會也大增，更能省下用來買菸的大把鈔票喔^^

祝福您~
成功戒菸！闔家平安！！



快來享受
戒菸菜單
VCR



快到「華文戒菸網」製作
專屬於您的完整四週「戒菸菜單」!!





菸品中所含之尼古丁具有高度成癮性，會讓您對菸品產生依賴與渴望，使吸菸成為一種「不得不」的行為。當您體內因為戒菸而缺少尼古丁時，身體容易產生精神不好、坐立難安、情緒焦躁等「斷癮症狀」，雖然短期內不易控制，但只要克服生心理上的菸癮和行為上的依賴、堅定戒菸意念、搭配戒菸菜單，並尋求專業醫療的協助，根絕與克服菸癮絕沒有想像中困難！

大部份斷癮症狀可能持續二到四週，雖然不易控制卻對身體無害。而且戒菸者在戒菸的過程中，因為嗅覺、味覺的改善，除了感覺食物更美味，還容易因為口慾的不滿足，而增加點心、零食的攝取量，加上身體基礎代謝恢復正常(趨緩)，使得戒菸後的體重增加約2-3公斤，此為正常現象。但如果不控制體重任其直線上升，不僅會加重戒菸過程的心理負擔，更有可能影響戒菸效果，或成為再次吸菸的藉口，使戒菸大計功虧一簣！

為了讓您戒得健康、輕鬆又愉快，董氏基金會專業的營養團隊為您規畫「戒菸菜單」，透過享受「**均衡、重質、適量**」的飲食，不但調整體質，同時也改善斷癮症狀！

認識「享受~戒菸菜單」：

- 「**戒菸菜單**」以**四週為期**，依據不同戒菸階段，規畫出**早餐、早點、午餐、午點及晚餐五個餐別的健康組合**，增加餐間點心的次數，讓您分散注意力、滿足口慾及手慾，且順利渡過每1-2小時菸癮來襲的困擾！最重要的，請記住享受「戒菸菜單」的四大原則：「**少量多餐**」、「**多喝水**」、「**細嚼慢嚥**」與「**睡前不食**」唷！
- 每週專屬的飲食原則及小叮嚀，有助於瞭解戒菸時期的飲食重點，讓您享受戒菸無負擔！
- 本戒菸菜單採「**累進式**」的設計，務請維持每一週養成的飲食習慣，可幫您輕鬆吃喝同時擺脫菸癮。
- 餐點設計以**多樣化且容易取得**的食材為主，讓外食族或工作繁忙的您，也可快速上手。



一定要閱讀的使用說明：

- 每一餐都有**3種套餐**（後稱標準菜單）可供選擇。
 - 從標準菜單內自由搭配出**每一天五個餐別**的套餐組合。
 - 當週的同一餐別可以**重複選擇**相同套餐，從標準菜單就可搭配上百種的套餐組合，為顧及營養均衡，建議您當週相同套餐以不重複超過3次為佳。
 - 不可過量的食物(像澱粉、堅果等)，食用時請勿超過本菜單建議數量。
 - 周日設計為開放式的創意料理，讓您與您的家人自由選、健康配！
- *為了做好體重控制，建議**睡前3小時請勿再進食**！如果睡前真的餓了，可以來杯低脂或脫脂牛奶(120cc)幫助睡眠，或是早點上床睡覺，讓休息中的身體自然而然帶您避開飢餓感。除了均衡飲食，更要**適度運動**，讓健康持續延伸！

戒菸第一週 「斷癮症狀」最嚴重！

「切記補充維生素」 少量多餐、維生素A、B、C不能少

戒菸時體內尼古丁濃度下降，新陳代謝變慢，神經系統反射與平衡變差，也容易產生注意力不集中、焦躁不安等斷癮症狀，通常以戒菸後的第3天最為嚴重。為了因應這些變化，建議您先從改變日常飲食習慣做起！

戒菸的第一週，需多攝取富含維生素A、B、C的食物，也可額外補充維生素，藉以提振精神、紓解壓力，也能平緩情緒、有效對抗菸癮！當然，善用戒菸門診或戒菸藥物來打贏第一場勝仗也是很好的選擇！！

維生素A

多吃富含維生素A的食物可幫助維持口腔黏膜完整性，減少因菸害造成的黏膜受損；如南瓜、胡蘿蔔、蕃薯等深色食物皆含有豐富維生素A。

維生素B

具有安定神經、提振精神的作用，可減緩情緒低落及疲倦的現象，甚至還可以幫助睡眠喔！含有豐富維生素B群的食物包含了全穀類（如糙米飯）、南瓜、綠色蔬菜、肉類及乳製品。

維生素C

根據研究顯示，每吸1根菸就會消耗體內25mg的維生素C！常有嘴破、牙齦流血的情況，建議攝取富含維生素C的柑橘類水果（如橘子、柳丁、檸檬、葡萄柚等），另外，芭樂和奇異果也是維生素C多多！這些水果除了可補充營養素外，還可以保持口腔清新、提昇免疫力、降低吸菸慾望！



Tips

- 食用糙米飯不僅可延長飽足感，還可增加咀嚼次數而降低吸菸口慾！
- 全穀種類繁多，例如紫米、燕麥、糙薏仁等等皆是喔！
- 蕃薯含豐富的膳食纖維可幫助排便，內含的類黃酮更是個良好天然抗氧化物，然而，中型蕃薯1根(約莫200克)≈1碗飯，可得注意熱量攝取哦！
- 想要補充維生素A、B，就絕對不能忘了牛奶(以低脂或脫脂最佳)！
- 若不敢喝牛奶，可以選擇優酪乳，有效減輕乳糖不耐症所引發的腹瀉症狀，還可增加腸胃道的益生菌叢，讓腸道更健康，排便自然順暢！

第一週的享受「戒菸菜單」

| | A | B | C |
|----|------------------------------------|--|--|
| 早餐 | 全麥饅頭夾蛋 * 低脂牛奶 | 烤蕃薯 茶葉蛋 生菜沙拉 低脂牛奶 | 全麥起司三明治 低脂牛奶 |
| 早點 | 健康腰果沙拉 腰果(3粒) | 芝麻小餐包 芭樂 | 鮮蔬棒 * 杏仁果(5粒) |
| 午餐 | 五穀糙米飯 鼓汁排骨 涼拌醋溜雞絲 紅蘿蔔炒高麗菜 | 五穀飯 清蒸鱈魚 木耳炒肉絲 柴魚涼拌豆腐 | 蕎麥涼麵 茶葉蛋 涼拌南瓜 豆皮玉米筍 |
| 午點 | 芭樂 烤蕃薯 水果棒佐優格 | 芭樂 炒油菜 | 橘子 山藥薏仁牛奶 低脂優酪乳 |
| 晚餐 | 番茄雞肉義大利麵 玉米蔬菜湯 | * 糙米南瓜飯 香烤豬排 芹菜炒魷魚 蒜炒菠菜 柳丁 | 五穀地瓜飯 香煎鮭魚 紅蘿蔔炒蛋 蒜蓉鮮綠蘆筍 芭樂 |

專屬我的享受-戒菸菜單

第一週

| | 範例 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|----|----|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
| 早餐 | A | | | | | | | 創 意 料 理 日 |
| 早點 | A | | | | | | | |
| 午餐 | B | | | | | | | |
| 午點 | B | | | | | | | |
| 晚餐 | C | | | | | | | |



戒菸第二週 「心理依賴」最明顯！

「替代飲食解口慾」 多喝水、咀嚼低熱量蔬果條或無糖口香糖

在第一週的飲食大量補充了維生素A、B、C食物後，是不是覺得精神及心情都調適的還不錯呢？除繼續維持上周原則，建議您本周還要多多補充水分，除了白開水外，麥茶、決明子茶、檸檬水、花草茶、洛神茶等不含糖及咖啡因的飲品，也都是不錯的選擇。另外，可利用低熱量的蔬果條或無糖口香糖來轉移想吸菸的慾望，讓口慾或手慾可以得到滿足。

多喝白開水，每天至少飲用2000毫升以上

可有助排除體內有害物質，加速新陳代謝、提高免疫力，更可以緩解咳嗽及預防便秘！長期吸菸可能會引起唾液異常分泌，若戒菸期間有口乾的現象，白開水是最好的選擇。

避免含咖啡因、酒精的飲品

咖啡因具利尿作用，容易使人口渴，反而會讓人引發吸菸念頭，更可能影響睡眠品質。至於酒類飲品會減弱意志力及影響判斷力，戒菸期間使用上述飲品可能讓您陷入再度吸菸的危機！

蔬果條滿足您的口慾/手慾

長期吸菸而養成的口慾及手慾，可以低熱量的蔬果條（如小黃瓜條、胡蘿蔔條、芹菜條或芭樂）來替代及轉移注意力，或者是愛玉、仙草、蒟蒻這些低熱量、富含水分與膳食纖維，而且富咀嚼感的食物都可以幫助您滿足口慾、控制體重！

Tips

- 出門在外，若不方便攜帶蔬果條，可以考慮以無糖口香糖作取代！
- 早上起床先來一杯500毫升的開水，也有助改善戒菸時常見的便秘問題。
- 可優先選擇富含水分的冬瓜、大小黃瓜、白蘿蔔、蓮霧以及梨子等蔬果。
- 適時給努力的自己一點小獎勵，可以買點小東西，或者安排一趟旅行，但千萬不要用大吃一頓來獎勵自己。
- 戒菸期間，最好避免飲酒的場合（如PUB、KTV），如果無可避免，以白開水、決明子茶、新鮮蔬果汁替代是較好的方式。



第二週的享受「戒菸菜單」

| | A | B | C |
|----|---|---|---|
| 早餐 | 雞肉馬鈴薯沙拉 小餐包 低脂牛奶 | 牛奶麥片粥 田園沙拉 茶葉蛋 | 煙燻鮭魚培果 低脂優酪乳 |
| 早點 | 鮮蔬棒 (小黃瓜、胡蘿蔔條) 決明子茶 | 綜合蔬果棒 (西洋芹、胡蘿蔔、小黃瓜) 蛋黃醬 仙草冰 | 山藥薏仁漿 鮮蔬棒 (芹菜條、彩椒棒) |
| 午餐 | 蔬菜雞絲蕎麥涼麵 關東煮 (白蘿蔔、綠竹筍、豬血糕) 葡萄柚 檸檬愛玉 | 養身紫米飯 桂竹筍燒肉片 炒山蘇 涼拌花枝 花草茶 橘子 | 糙米地瓜飯 香烤雞翅 鮭魚香拌洋蔥 紅蘿蔔炒蛋 燙大陸妹 奇異果 決明子茶 |
| 午點 | 紅豆紫米牛奶 | 雙色蔬菜條 (小黃瓜、胡蘿蔔條) 低脂優格 綠豆薏仁湯 | 鮮蔬棒 低脂優格 腰果(3顆) 檸檬愛玉 |
| 晚餐 | 玉米肉醬拌麵 香煎鮭魚 義式蔬菜湯 柳丁 檸檬水 | 地瓜飯 鼓汁排骨 腐皮炒菠菜 薑汁小黃瓜 梨子 | 五穀飯 四方燻豆腐 絲瓜蛤蜊 韭黃肉絲 土芭樂 |

專屬我的享受-戒菸菜單

第二週

| | 範例 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|----|----|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
| 早餐 | A | | | | | | | 創 意 料 理 日 |
| 早點 | A | | | | | | | |
| 午餐 | B | | | | | | | |
| 午點 | B | | | | | | | |
| 晚餐 | C | | | | | | | |

戒菸第三週 「持之以恆」最重要！

「天天蔬果多健康」 細嚼慢嚥、讓高纖蔬果幫你調整體質

經過兩週戒菸及飲食習慣的調整，最不適應的日子已經過去了！為了讓保持得來不易的戰果，本週要強調的重點是-加強戒菸意志力並持之以恆！不能缺少的仍是高纖、多樣性、富含許多維生素、礦物質的蔬菜水果，並建議用豆製品來取代肉類的攝取，來強化您身體的抗氧化能力！另外，高纖飲食可幫助排便，讓你在戒菸路上順暢到底！



高纖蔬果讓你輕鬆無負擔

細嚼慢嚥富含膳食纖維的食物（如牛蒡、芹菜、香菇、蘆筍、蘋果等）可幫助排便，且幫助身體逐漸調整體質，較不會有想吸菸的渴望。因此戒菸者應養成多吃蔬果，少吃肉類的飲食習慣，不但容易排除體內毒素與對抗菸癮，更有助預防癌症及慢性疾病的發生！

飲食選擇的多樣性及取代性

例如主食除了糙米飯之外，也可以選擇地瓜、燕麥、紅豆、薏仁等多樣性的食物；另外建議將飲食中部份的肉類以豆製品來取代，使您獲得更均衡的營養，並增加飲食樂趣。

選擇健康烹調方式

研究證實吸菸者是心血管疾病的高危險群！可多利用低脂的食材搭配少油、糖、鹽的烹調方式，例如可用富含維生素E及不飽和脂肪酸的堅果種子（如腰果、核桃、杏仁、花生等）來取代烹調用油。

避免刺激性食物

烹調方式建議您以清淡為原則（如水煮、清蒸、涼拌等），高鹽、重口味或刺激性強的調味料（如：芥末、辣椒、蔥等）易刺激消化道神經，容易誘發菸癮，應儘量避開不用以免影響戒菸意志力！



Tips

- 因國人維生素E普遍攝取不足，建議每日應攝取堅果種子類1份（約1湯匙）。
- 想要調整好體質，就要天天至少五蔬果，多吃會更好，注意是三蔬二果喔！
- 黃豆是個很好的植物性蛋白質來源，不含膽固醇且熱量又低，絕對是您用來取代肉類的好食材！
- 除了少量多餐、多喝水、細嚼慢嚥，攝取蔬果、保持運動及養成良好排便習慣也是超級重要的！



第三週的 享受「戒菸菜單」

| | A | B | C |
|----|--|--|---|
| 早餐 | 牛奶燕麥飲 時蔬雞蛋沙拉 | 全麥燻雞三明治 低脂牛奶 | 地瓜稀飯 蔥蛋 燙空心菜 |
| 早點 | 香橙鮮蔬汁 腰果(3顆) | 蔬菜條 杏仁果(5顆) 花草茶 | 核桃仁(2顆) 蒟蒻紅豆薏仁湯 |
| 午餐 | 糙米飯 蛤蠣炒絲瓜 芝麻拌牛蒡 香炒三色甜椒 檸檬水 | 地瓜飯 螞蟻上樹 芹菜炒豆乾 蒜炒A菜 蘋果 檸檬愛玉 | * 芋頭蓮子糙米粥 薑絲油菜 涼拌豆腐 芭樂 決明子茶 |
| 午點 | 烤地瓜 薏仁牛奶 | 雞肉水果優格沙拉 | 起司烤土司 低脂牛奶 |
| 晚餐 | * 海鮮烏龍麵 滷豆乾 拌炒蘆筍 芭樂 仙草 | 燕麥糙米飯 清蒸圓鱈 嫩豆腐燴鮮菇 柳丁 決明子茶 | 地瓜飯 香烤豬排 什錦蔬菜絲 涼拌毛豆 奇異果 |

專屬我的享受-戒菸菜單

第三週!

| | 範例 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|----|----|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
| 早餐 | A | | | | | | | 創 意 料 理 日 |
| 早點 | A | | | | | | | |
| 午餐 | B | | | | | | | |
| 午點 | B | | | | | | | |
| 晚餐 | C | | | | | | | |

戒菸第四週 「戰勝菸魔」大自由！

「細嚼慢嚥重順序」 細細品味迎向勝利的時刻

來到了第四週，身體應該已經適應健康又均衡的飲食，對於對抗菸癮也得心應手。請慢慢品嚐每口食物的真滋味，切勿暴飲亂食導致體重上升、令菸魔有可趁之機！

此時勝利在望，只要將良好飲食習慣保持下去，保持健康體位，身心自然舒暢，縱令頑強菸魔也將俯首稱臣！

少量多餐、睡前不進食

戒菸時最可怕的是容易把想吸菸的感覺誤判為肚子餓！飲食不規律，容易導致血糖起伏不定，而影響腦部正常運作。吃得過飽，不僅會使人想打瞌睡，還會削減戒菸的意志力！保持規律飲食，使新陳代謝正常，自然就能幫助戒菸大計成功，防範菸魔趁虛而入！

改變進餐順序

如您已於前三週調整了您的飲食習慣，那麼接下來請改變您的進餐程序為：喝湯→青菜→肉→主食，吃飯時請多點耐心、細嚼慢嚥，這樣不僅可延長飽足感，更有利體重的控制。更切記秉持均衡、高纖、清淡、多樣化的飲食原則，加上適度運動，可大大減少體重上升的機會！

養成按時排便好習慣

戒菸時胃腸道不再有尼古丁刺激而容易便秘，此時菸魔的反撲已近尾聲，絕對不要因為排便不順而讓菸魔再度佔了上風！只要您每日至少固定攝取三份蔬菜、兩份水果，補充大量水份並設定每天習慣排便時間，必可維持您正常的排便習慣。

Tips

- 運動的好處可提高新陳代謝率、幫助增加與強化肌肉，因此可選擇一項自己喜愛的運動，持續運動一週至少三次、每次至少20分鐘，讓運動成為您的習慣。
- 多喝清湯、少喝濃湯吧！喝湯前請先將浮油撈掉，減少攝取額外的脂肪。
- 請切記-果汁的糖分及熱量較高，又被過濾掉纖維，請勿以果汁取代水果！
- 剛吃完宵夜就立刻就寢，容易讓熱量囤積在身上而有變胖的危險，還是把宵夜戒掉，保持睡前三小時不進食的原則喔！
- 餐與餐之間可多補充水分，避免無形中因為無聊嘴饞而吃下太多東西！
- 持之以恆遵循這四週養成的飲食原則，可為自己的健康累積大大的成果。



第四週的 享受「戒菸菜單」

| | A | B | C |
|----|---------------------|---------------|----------------|
| 早餐 | 糙米粥 川燙地瓜葉 滷豆腐 | 全麥饅頭 麥片腰果飲 | 三角鮭魚飯糰 低脂牛奶 |

| 早點 | 花生牛奶湯(10顆) 全麥吐司 | 低脂優酪乳 蘋果 | 鮮蔬棒 (小黃瓜、胡蘿蔔條) 低脂優格 |
|----|--------------------|-------------|---------------------------|
|----|--------------------|-------------|---------------------------|

| 午餐 | 五穀地瓜雜糧飯 檸檬鱈魚 豆干炒芹菜 香燴鮮菇 芭樂 決明子茶 | 芝麻糙米飯 烤雞腿 涼拌蘆筍 蛤蜊絲瓜 仙草 | 養生紫米飯 蘿蔔燒肉 拌炒綠花椰 醋溜海帶芽 檸檬愛玉 |
|----|--|------------------------------------|---|
|----|--|------------------------------------|---|

| 午點 | 牛奶燕麥薏仁漿 鮮蔬棒 (芹菜條、彩椒條) | 小燕麥水果沙拉 低脂牛奶(半杯) | 小蕃茄 薏仁湯 |
|----|-----------------------------|---------------------|------------|
|----|-----------------------------|---------------------|------------|

| 晚餐 | 糙米五穀飯 香滷豬排 蛋皮炒白菜 涼拌小黃瓜 橘子 檸檬水 | 家常拌麵 炒空心菜 海帶豆腐湯 仙草 | 地瓜飯 烤白帶魚 青椒炒肉絲 涼拌豆腐 芭樂 決明子茶 |
|----|--|-----------------------------|--|
|----|--|-----------------------------|--|

專屬我的享受-戒菸菜單

第四週

| | 範例 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|----|----|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
| 早餐 | A | | | | | | | 創 意 料 理 日 |
| 早點 | A | | | | | | | |
| 午餐 | B | | | | | | | |
| 午點 | B | | | | | | | |
| 晚餐 | C | | | | | | | |



心情週誌

除了享用以上我們精心準備的四週「戒菸菜單」之外，利用心情週誌寫下自己戒菸的心路歷程，順便調整戒菸情緒也是相當重要的喔！

| | |
|-------------------|---|
| ___月___日 星期___ | 戒菸第一週 第1天：今日我最棒！ 快到「華文戒菸網」製作專屬自己個人的「享受-戒菸菜單」，少量多餐、多喝水、細嚼慢嚥及睡前不食，助您一舉戒菸成功^^ |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第一週 第2天：戒菸四招輪番上陣！ 對抗菸癮-林依晨、許豪恩在「華文戒菸網」的VCR教您「戒菸四招」：深呼吸15次、喝大杯開水、肢體大伸展、刷牙或洗臉。 |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第一週 第3天：戒菸好幫手！ 讓免費戒菸專線：0800-636363、董氏基金會-菸害防制組：(02)2776-6133轉1，及「華文戒菸網」成為您戒菸的好幫手！ |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第一週 第4天：當自己的啦啦隊！ 想想戒菸的好處？寫下戒菸的理由並隨身攜帶提醒自己！再打個電話給支持自己戒菸的親友，表達戒菸的決心及爭取親友的支持！ |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第一週 第5天：斷癮症狀最嚴重！ 感覺疲倦？打呵欠流目油？注意力難集中？這些是所謂的「斷癮症狀」！可適度運動、增加睡眠或經醫師建議短期使用藥物來改善！ |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第一週 第6天：咳嗽多痰？口乾舌燥？ 大部分是戒菸過程的正常現象！咳嗽通常是肺部功能正在恢復並加速排痰，多喝開水可滋潤喉嚨並加速排除體內有害物質！ |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第一週 第7天：清除擾人的菸味！ 消除房間的惱人菸味-動手清理住處！丟棄吸菸相關器物如菸灰缸，避開自己容易吸菸的場合，再去牙醫診所洗牙保持口腔清爽！ |

本週💖心情留言：



心情週誌

| | |
|-------------------|---|
| ___月___日 星期___ | 戒菸第二週 第1天：可喜可賀！！ 走過戒菸最難熬的第一周，面對不吸菸信心大增！將這好消息跟親友分享、尋求支持！還有，第二周「戒菸菜單」上場囉~ |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第二週 第2天：蔬菜水果棒幫助大！ 雖然取得初步重大勝利，但難免還是覺得菸癮難耐？多利用低熱量、富咀嚼感可滿足口慾的蔬果條，有助克服吸菸欲望！ |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第二週 第3天：手嘴忙得無暇吸菸？！ 味覺、嗅覺及消化功能都會變好！把玩原子筆、甚或叼個奶嘴，都可轉移對食物及想要吸菸的慾望！ |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第二週 第4天：定期運動保健康！ 快走游泳或有氧運動可強化心肺功能、促進血液循環、控制體重及加速身體自我修復功能！務必找到自己接受的運動並持之以恆！ |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第二週 第5天：頭暈？也頭痛？ 只要睡眠充足，補充維生素並均衡飲食，就會慢慢改善！閉目養神、緩慢深呼吸，讓自己放鬆，神經系統也會越來越協調、不再緊繃！ |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第二週 第6天：戒菸飲食有技巧！ 遠離酒精、少咖啡因，不過餓、也不過飽，每天喝水至少2000cc，再到「華文戒菸網-戒菸飲食」了解更多！ |
| ___月___日 星期___ | 戒菸第二週 第7天：開設戒菸部落格 避開有害又難聞的二手菸！到「華文戒菸網」開設部落格，分享戒菸經驗並與其他版主切磋琢磨！ |

本週💖心情留言：

___月___日
星期___

戒菸第三週 第1天：深呼吸放輕鬆！

戒菸第三週，身體對菸品的依賴已大大降低！聽聽輕音樂、練習連續且緩慢的深呼吸，可讓全身肌肉完全放鬆，心情不再煩躁！

___月___日
星期___

戒菸第三週 第2天：調整體質、戰勝菸癮！

高纖蔬果可增強身體的免疫力、抗氧化力、幫助新陳代謝，更能減少對尼古丁成癮的依戀！

___月___日
星期___

戒菸第三週 第3天：多樣的飲食讓身體更健康！

主食除糙米飯外，可選擇地瓜、燕麥、紅豆、薏仁等多樣性的食物替換；另外肉類食物也可試著以豆製品來取代，不但有均衡的營養，亦增加飲食樂趣。

___月___日
星期___

戒菸第三週 第4天：別被疲倦動搖！

還有容易感覺疲倦的現象嗎？建議可將工作或活動分成較小份量來完成，增加運動的次數、確實享用戒菸菜單。

___月___日
星期___

戒菸第三週 第5天：優質睡眠給您好心情！

睡前聽聽輕音樂或喝杯脫脂牛奶，可放鬆心情、幫助入睡。持續規律節制的生活，能有效幫您維持輕鬆好心情！

___月___日
星期___

戒菸第三週 第6天：戒菸還我好口氣！

養成飯後刷牙或漱口的好習慣！菸癮偶然突襲時，也可嚼糖無糖口香糖、含顆喉糖，或咀嚼蔬果條，克服菸癮也維持口氣清新！

___月___日
星期___

戒菸第三週 第7天：讓思慮更清新！

利用禱告或冥想可消除突如其來的想吸菸念頭，使人思慮清晰、感覺平靜，更可以堅定不吸菸決心！保持不吸菸的戰果！！

本週💖心情留言：

___月___日
星期___

戒菸第四週 第1天：還是要小心！

大部分不舒服的感覺已經消失，但是千萬不可大意，即使是一口菸也會讓自己前功盡棄！萬一不小心破戒，快把自己想吸菸事情記下來，並寫下應對的方法，讓自己不再重蹈覆轍^^

___月___日
星期___

戒菸第四週 第2天：享受戒菸菜單第四周！

要養成進食順序：喝湯→青菜→肉→主食喔！除了遵守進食順序，吃飯也要細嚼慢嚥，這樣不僅可延長飽足感，更有利體重的控制！

___月___日
星期___

戒菸第四週 第3天：讓腸道更暢通！

戒菸期間胃腸道沒有尼古丁刺激而較容易便秘，建議早上起床後先喝大杯開水，且多吃蔬果、增加運動，最好設定每天習慣排便時間，讓排便更有效率。

___月___日
星期___

戒菸第四週 第4天：保持正向思考！

和長年形影不離的菸品分手，除需要決心、耐心與意志力，更需要時間來調適身心理，請勿輕言放棄，成功就離你不遠！

___月___日
星期___

戒菸第四週 第5天：持之以恆，不向菸魔低頭！

當身處吸菸環境時，找個理由儘快避開！也可換個舒解壓力的方法，讓自己繼續保持不吸菸的最佳狀態！

___月___日
星期___

戒菸第四週 第6天：應付不支持的人！

若旁人吸菸會引起自己吸菸的念頭，或好友吸菸會影響自己戒菸決心，可委婉向他們說明並請他們支持你的重大決定，將阻力轉化為助力！

___月___日
星期___

戒菸第四週 第7天：成為助人戒菸的推手！

已經走過最難的戒菸四周了！不但自己心情愉快、口氣清新、身體健康，周遭空氣更是無臭自然！從今起當個「拒菸天使」、助人戒菸更開心！

本週💖心情留言：

