



___月___日

戒菸第三週 第1天：深呼吸放輕鬆！

星期___

戒菸第三周，身體對於菸的依賴已大大降低！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

戒菸第三週 第2天：調整體質、戰勝菸癮！

星期___

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

戒菸第三週 第3天：多樣的飲食讓身體更健康！

星期___

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

戒菸第三週 第4天：別被疲倦動搖！



星期___

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

戒菸第三週 第5天：優質睡眠給您好心情！

星期___

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

戒菸第三週 第6天：戒菸還我好口氣！

星期___

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

戒菸第三週 第7天：讓思慮更清新！

星期___

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：