



戒菸第二週

心情週誌

___月___日

戒菸第二週 第1天：**可喜可賀！！**

星期___

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

戒菸第二週 第2天：**蔬菜水果棒幫助大！**

星期___

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

戒菸第二週 第3天：**手嘴忙得無暇吸菸？！**

星期___

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

戒菸第二週 第4天：**定期運動保健康！**

星期___

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

戒菸第二週 第5天：**頭暈？也頭痛？**

星期___

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

戒菸第二週 第6天：**戒菸飲食有技巧！**

星期___

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

戒菸第二週 第7天：**開設戒菸部落格**

星期___

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：