



戒菸第四週

心情週誌

___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：