

先輩卒煙者に聞く

卒煙 アドバイス

周囲の人に
宣言する

“1本だけ”の
**誘惑に
負けない**

**新しい
趣味**
をはじめる

口寂しくなったら
**ガムを
噛む**

**軽い
運動**
で気分転換

**小さな
ごほうび**
を設定して
モチベをあげる

とりあえず
**今日は
吸わない**
を試してみる

吸いたくなったら
**ゆっくり
深呼吸**

たばこを
**持ち
歩かない**



START

180
日分

卒煙カレンダー



GOAL