**Trucs et conseils pour les nouveaux non-fumeurs**

Félicitations !

Vous avez cessez de fumer avec l’aide des puissantes techniques d’hypnose.

**Voici quelques TRUCS pour vous aider à rester non-fumeur :**

* Écoutez vos **enregistrements** personnalisés d’hypnose régulièrement, puis au besoin;
* Faites votre **ancrage** de calme à chaque envie de fumer qui se pointe;
* Rappelez-vous qu’une envie de fumer ne dure que **2 ou 3 minutes**… Occupez-vous!
* **Buvez beaucoup d’eau**. Elle aidera votre corps à se libérer des toxines et à régénérer ses cellules;
* Utilisez des timbres cutanés de nicotine au besoin;
* Préparez-vous des **crudités** d’avance ou mâchez de la **gomme** sans sucre au besoin;
* **Évitez l’alcool** et **réduisez la caféine** pour les prochaines semaines;
* **Mangez mieux, bougez davantage** **et changez vos habitudes**;
* **Affichez et relisez votre contrat** d’arrêt de fumer ainsi que les raisons

pour lesquelles vous avez cesser de fumer;

**Rappelez-vous que des millions de personnes ont cessé de fumer**

**avant vous et que… VOUS AVEZ TOUJOURS LE CHOIX!**

Isabelle Monnier, hypnothérapeute

**514.575.9207**

[www.hypnofamille.com](http://www.hypnofamille.com)

Toute reproduction interdite.