

Duhani dhe hapja kundër shtatzënisë



**Një përzierje
shpërthyesë !**

**Ka mënyra të efektshme për të
ndihmuar në lënien e duhanit**

ME LËNIEN E DUHANIT

PROVO

rregulla më pak të dhimbshme, të kesh më pak migrenë e dhimbje koke.

RIGJE

një pamje më të bukur, një ngjyrë më të çelët, flokë më të ndritshmëm, thonj më pak të thyeshëm.



Për të të ndihmuar në lënien e duhanit :

- **përdor** zëvendësues nikotine, barna, programin informatik ndal-duhanin (stop-tabac);
- **këshillohu** me mjekë, specialistë;
- **hiqe mendjen me** sport, veprimtari krijuese ose nxitëse e forcuese;
- **ha** ushqime që prodhojnë dopaminë : bajame, arrë, farë çie (chia), tërshërë, vezë, salmon, kakao.

Për linjën, merr :

- **ushqim të baraspeshuar** më shumë ushqime të plota, perime, fruta, më pak yndyrëra të këqia e sheqerëra të shpejta;
- **ki një veprimtari fizike të rregullt**
- **një kombinim paçesh** nikotine dhe **zëvendësuesish me veprim të shpejtë** për të pakësuar dëshirat e papritura.



Duhani i shton ndikimet e këqija të hapes së kombinuar kundër ngeljes shtazënë duke i shtuar rreziqet e trombozave (mpiksjes së gjakut) dhe të aksidenteve të zemrës e trurit. Zgjdh më mirë një mjet kundër ngeljes shtazënë pa hormone ose pro-ngjizës, nëse lënia e duhanit nuk është zgjedhja e duhur.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

Për më tepër informacione
www.psvalais.ch/tabacetpilule

