



Päivään uusi ilma

Uskallatko haastaa itsesi?

Anna itsellesi mahdollisuus.

28 päivää ilman

on kaikille sopiva ohjelma tupakoinnin lopettamiseen. Neljässä tapaamisessa pureudutaan lopettamista tukeviin teemoihin. Tapaamisissa on aikaa kysymyksille, keskustelulle ja kokemusten vaihtamiselle.

Tapaamisten teemat

Tapa, tottumus vai riippuvuus?

Miten tupakka ohjaa päivääni. Riippuvuuden monet muodot.

Mikä tukee lopettamista?

Nikotiinikorvaustuotteiden ja lääkehoidon oikea käyttö auttaa riippuvuuden katkaisemisessa.

Jaksanko jatkaa?

Eroon vieroitusoireista. Miten valmistaudun arkeen ja luon uutta tilalle

Huolenaiheet ja itsepetokset

Painonhallinta, stressi ja muut murheet. Vain yksi henkonen on harhaa.

28+1

Vertaistukea kerran kuussa Sinulle, joka sitä kaipaat.





Sisältää

Tapaamisessa annettavan lopettamisneuvonnan.

Lisäksi saat

Mahdollisuuden yhteiskeskusteluun ja vertaistukeen Facebook-ryhmässä.



Ota yhteyttä jo tänään ja lopeta!

Ilmoittaudu www.28paivaailman.fi
Sieltä löydät paikkakuntaakohtaiset tiedot.

www.28paivaailman.fi



www.savutonkunta.fi



28 päivää ilman tupakkaa

Tämä on Sinulle,
joka haluat lopettaa
tupakoinnin.

28 päivää ilman on
kaikille sopiva ohjelma
tupakoinnin lopettamiseen.
Ohjelma koostuu
tapaamisista ja
vertaistuesta.



www.28paivaailman.fi

