

ACTIVACIÓN
MÉDICA

DR. SERRANO
CLÍNICA DERMATOLÓGICA

Grabador Esteve, 22 bajo, 46004
Valencia (Spain)
www.clinicaserrano.com
e-mail: info@clinicaserrano.com

Tel.: 96 3521441
Fax: 96 3942974



¡Enhorabuena!

Acaba de tomar una de las
decisiones más importantes de
su vida: **dejar de fumar.**
dejar de fumar

...ya es usted un **ex fumador**

Ahora tendrá que prepararse física y mentalmente para un CAMBIO MUY IMPORTANTE EN SU VIDA

Para conseguirlo, deberá seguir algunas **Reglas Básicas**

- 1 La más importante es contarle a la gente que ha dejado de fumar y el método que ha utilizado (Método ACTION LASER).
- 2 Tome una cápsula de **Thioderm** 3 veces al día durante un periodo entre 10 y 15 días.
- 3 Tome entre 8 y 10 vasos de agua al día (vaso de 200 ml) durante un periodo entre 10 y 15 días. En total, debe beber unos 2 litros al día.
- 4 No tome bebidas que contengan cafeína (café, té, chocolate, cola...) o alcohol durante los 3 ó 5 días siguientes al tratamiento.
- 5 Recuerde que puede tomar zumos de fruta, leche o té de hierbas, pero además deberá seguir tomando cada día la misma cantidad de agua.

Debe seguir estas reglas para seguir siendo un exfumador sin mayores problemas. Entienda que así contribuye a acelerar el proceso de desintoxicación de nicotina de su organismo.

NO HAY CIGARRILLO QUE NO HAGA DAÑO

- "**Clinica Dermatológica Dr. Serrano**" se preocupa de sus pacientes. Si tuviera alguna dificultad, no fume un cigarrillo. Por favor, contacte con nosotros para recibir un tratamiento de refuerzo.
- No intente ponerse a prueba fumándose "sólo un pitillo o una calada". No funcionará y volverá a fumar como antes. No puede ser un fumador a medias. Una simple calada de nicotina en su organismo será suficiente para que vuelva la adicción.
 - Retire todos los ceniceros y limpie bien el coche, la casa y la oficina.
 - Cuénteles a sus amigos, sobre todo a los no fumadores, cómo dejó de fumar.

- Dé paseos rápidos, ya que aumentará el ritmo cardiovascular, estimulando así el nivel de producción de endorfinas y relajándose.
- Camine para evitar el estrés y la ansiedad física.
- Cambie los hábitos rutinarios, acabe con las asociaciones que tiene en la mente durante los próximos 10 días.
- Evite durante 10 días situaciones que pudieran inducirle a fumar, como seguir sentado en la mesa después de comer o ver la televisión.
- Si siente la necesidad de fumar, respire profundamente, tome agua y dé un paseo.
- Pregunte por las zonas de no fumadores en los restaurantes.
- No olvide la razón por la que dejó de fumar. Recuerde que aunque sienta la necesidad de fumar, será una sensación pasajera.

¿Qué hacer cuando tenga ganas de fumar?



- 1 A veces (en el futuro) puede que encuentre una buena excusa para volver a fumar: está triste, enfadado, siente ansiedad, estrés, se siente nervioso... No existen "buenas" excusas para volver a fumar.
- 2 Recuerde que puede evitar "coger" un cigarrillo; si lo hace, no le beneficiará en absoluto, mientras que las "ganas de fumar" se le van a pasar de todas formas.
- 3 Recuerde las razones por las que ha dejado de fumar.

Piense además en las **otras razones** de peso que hay para dejarlo:

- Su organismo ya se está saneando.
- Usted es quien controla la situación.
- Usted sirve/servirá de ejemplo.
- El 70% de las enfermedades de corazón y el cáncer tienen que ver con el hábito de fumar.
- Piense en lo que se ahorra y que **no fumar** es lo normal.

SI NOS NECESITA, LLÁMENOS

96 3521441