Comment arrêter de fumer : testez vos possibilités ?



Arrêter de fumer est-ce vraiment si difficile ? Sur ce sujet nous ne sommes pas tous égaux, nous ne réagissons pas de la même manière. Chaque fumeur entretien avec la cigarette une relation particulière propre. Ainsi il n'existe pas de méthodes miracles applicables à tout le monde. Mais il existe des astuces et des aides pour pouvoir y parvenir. Alors testez vos chances de succès en passant ce petit test (élaboré par PR Michel Lejoyeux Edition Plon)

Résultats du test vos chances d'arrêter de fumer

De 0 à 4 points

Vous semblez être dépendant de la cigarette mais vous ne l'acceptez pas .Arrêter de fumer ne semble pas être au goût du jour ;

De 5 à 8 points

Vous sentez bien que fumer vous pose un problème. Vous n’êtes pas sûr, vous hésitez. Un tabac logue peut vous aider

De à 12 points

Votre décision semble prise, il s’agit maintenant de vous organiser pour faire face à une situation nouvelle . Comment allez-vous faire en cas de manque : quelle activité etc… Il s’agira ensuite de fixer une date.

Comment Arrêter de Fumer Tout Seul *by DavidTremblayMTL*