

boost!
&
moi



J'arrête de fumer
sans prendre un kilo !



Stop à la clope : OUI !
Bonjour les kilos : PAS QUESTION !

Tout le monde le sait, la nicotine est un coup de faim. Pour autant, le nombre d'inconvénients qu'entraîne l'addiction à la cigarette étant plus important que ces avantages, vous avez pris une grande résolution aujourd'hui...

C'est décidé, vous voulez vous sentir bien, vous arrêtez de fumer. Mais, comment faire pour ne pas voir apparaître vicieusement, bouée et bedaine ?

Suivez le guide...

Mangez équilibré, ne sautez aucun repas, et buvez beaucoup, de l'eau bien sûr. Éviter l'alcool car très calorique et comme toute boisson excitante il donne envie de fumer.

En cas de fringale, pensez aux fruits !



**DEUX AUTRES ALLIÉS COMBATTRONT
VOLONTIERS À VOS CÔTÉS : LES EXERCICES
DE RELAXATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !**

Arrêter de fumer