



ENDLICH RAUCHFREI!

CHECKLISTE ZUM AUFHÄNGEN UND ABHAKEN

Ich bin Deine **Checkliste für deinen ersten rauchfreien Monat**. Du kannst mich ausdrucken, aufhängen und abhaken. Du merkst mit jeder Minute, wie es dir besser geht. Erreiche deine **Meilensteine** und gönne dir was! **Jetzt beginnt die schärfste Zeit Deines Lebens!**

NACH 1 STUNDE DEIN BLUTDRUCK UND DEIN PULS WERDEN WIEDER NORMAL.

NACH 1 STUNDE DIE TEMPERATUR DEINER GLIEDMASSEN NORMALISIERT SICH.

NACH 6 STUNDEN DEIN ATEM WIRD WIEDER FRISCHER.

NACH 24 STUNDEN AB JETZT SINKT DEIN HERZINFARKTRISIKO.

MEILENSTEIN!

NACH 1-2 TAGEN ANDERE RAUCHER STINKEN FÜR DICH. DEIN GEHIRN WIRD SICH AN DEINE NEUE FREIHEIT GEWÖHNEN, WÄHREND DEIN KÖRPER WEITER ENTGIFTET.

MEILENSTEIN!

NACH 3 TAGEN DU HAST KEINE KÖRPERLICHEN ENTZUGSERSCHEINUNGEN MEHR.

NACH 7 TAGEN DU KANNST BESSER SCHMECKEN UND BESSER RIECHEN.

NACH 14 TAGEN TREPPENSTEIGEN UND SPORT FÄLLT DIR DEUTLICH LEICHTER. DEINE LUNGENFUNKTION UND DEIN HERZ/KREISLAUF SYSTEM STABILISIERT SICH WEITER.

MEILENSTEIN!

NACH 2 WOCHEN DU HAST KEINE PSYCHISCHEN ENTZUGSERSCHEINUNGEN MEHR. DU BIST WESENTLICH ENTSPANNTER UND WENIGER NERVÖS. DU BIST VIEL AUSGEGLICHENER UND SELBTBEWUSSTER.

NACH 1 MONAT HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! **1 MONAT RAUCHFREI UND ES WAR GAR NICHT SO SCHWER ODER?**

TIPP

ENDLICH RAUCHFREI WIRD DIR PRÄSENTIERT VON [RAUCHFREI.ME](https://rauchfrei.me)
UNTER [RAUCHFREI.ME](https://rauchfrei.me) GIBT ES AUSSTIEGSPROGRAMM FÜR DIE ERSTEN TAGE UND
WITZIGE GESCHENKIDEEN FÜR NEUE UND ANGENEHENDE NICHTRAUCHER :)

DU DARFST DIESE CHECKLISTE WEITERGEBEN UND DRUCKEN SO OFT DU MAGST!





ENDLICH RAUCHFREI!

CHECKLISTE ZUM AUFHÄNGEN UND ABHAKEN

Erkenne Deine eigenen **Risikosituationen**, die für dich die Gefahr eines Rückfalls bergen bzw. vergrößern!

- UNTER ZEITDRUCK STEHEN
- MIT ANDEREN RAUCHENDEN ZUSAMMEN SEIN
- ALKOHOL TRINKEN
- _____
- _____

Mit diesen **Strategien** kannst Du das Spiel gegen das Nikotinmonster locker gewinnen. Schreib' sie auf und setze sie um!

- DEN VERSUCHUNGSSITUATIONEN AUS DEM WEG GEHEN
- SICH BEWUSST DEINEN 3 GRÖSSTEN RISIKOSITUATIONEN STELLEN
- _____ GESCHAFFT!
- _____ GESCHAFFT!
- _____ GESCHAFFT!

Damit kannst Du deinen Körper und Deine Seele **unterstützen**.

- SPORT STATT RAUCHEN - 10.000 SCHRITTE AM TAG GEHEN. DU BIST NUN FITTER!**
- ESSEN STATT RAUCHEN - ACHTUNG, DU HAST MEHR APPETIT!**
- TRINKEN STATT RAUCHEN - ACHTUNG, VERMEIDE ALKOHOL!**
- ATMEN STATT RAUCHEN - DU KANNST BESSER ATMEN, DEINE LUNGE ERHOLT SICH!**
- SEX STATT RAUCHEN - IHR WERDET STANDHAFTER :)**

TIPP

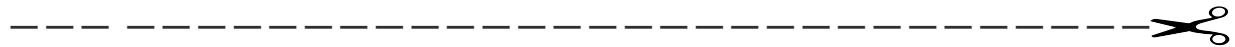
ENDLICH RAUCHFREI WIRD DIR PRÄSENTIERT VON RAUCHFREI.ME
UNTER RAUCHFREI.ME GIBT ES AUSSTIEGSPROGRAMM FÜR DIE ERSTEN TAGE UND
WITZIGE GESCHENKIDEEN FÜR NEUE UND ANGENEHENDE NICHTRAUCHER :)
DU DARFST DIESE CHECKLISTE WEITERGEBEN UND DRUCKEN SO OFT DU MAGST!





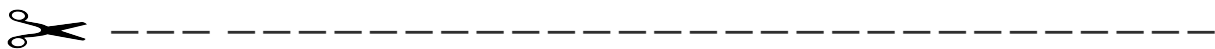
ENDLICH RAUCHFREI!

CHECKLISTE ZUM AUFHÄNGEN UND ABHAKEN



5 Fakten über das Rauchen

- Rauchen ist eine eklige Sucht!
- Rauchen kostet dich dein Vermögen!
- Rauchen kostet dich deine Gesundheit!
- Rauchen vergiftet dich, deine Lieblingsemenschen und Lieblingstiere!
- Du bist einer Gehirnwäsche auf dem Leim gegangen. Erkenne das und Du wirst unmittelbar frei sein!



Warum es sich lohnt Rauchfrei zu sein

Deine körperlichen Entzugserscheinungen haben nach 1-2 Tagen ihren Höhepunkt überschritten.

Deine geistigen Entzugserscheinungen haben nach 3-4 Wochen ihren Höhepunkt überschritten.

Du wirst viel mehr Geld und Lebensfreude besitzen und ein gesünderes Leben führen :) Du wirst Raucher mit anderen Augen sehen, ohne sie zu verurteilen. Du wirst dein neues - rauchfreies Leben genießen.

TIPP

ENDLICH RAUCHFREI WIRD DIR PRÄSENTIERT VON RAUCHFREI.ME

UNTER RAUCHFREI.ME GIBT ES AUSSTIEGSPROGRAMM FÜR DIE ERSTEN TAGE UND WITZIGE GESCHENKIDEEN FÜR NEUE UND ANGEHENDE NICHTRAUCHER :)

DU DARFST DIESE CHECKLISTE WEITERGEBEN UND DRUCKEN SO OFT DU MAGST!

