

Duvan i kontraceptivna pilula



**Eksplozivna
mešavina !**

**Postoji efikasna pomoć za
prestanak pušenja**

PRESTANKOM PUŠENJA

OSEĆA

manje bolne menstruacije, manje migrena i glavobolja.

VRAĆA

lepši izgled, svetliji ten, sjajnija kosa i manje lomljivi nokti.

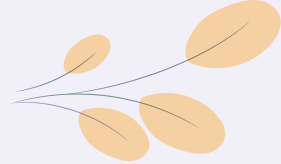


A da se održi linija, usvoji :

- **uravnoteženu ishranu**
više integralnih namirnica, povrća, voća, manje loših masti i brzih šećera;
- **redovnu fizičku aktivnost**
- **kombinacija** nikotinskih **flastera i zamena s brzim delovanjem** kako bi se smanjila glad.

Kako bi lakše prestala :

- **koristi**
nikotinske zamene, lekove, aplikaciju za prestanak pušenja;
- **obрати se**
lekarima, specijalistima;
- **zaokupi svoj um**
sportom, kreativnim ili utešnim aktivnostima;
- **konzumiraj**
namirnice bogate dopaminom: bademi, orasi, čia semenke, zob, jaja, losos, kakao.



Duvan povećava negativne efekte kombinovane pilule tak što povećava rizik od tromboze i sećanog i moždanog udara. Bolje izaberi kontracepciju bez hormona ili progestativna sredstva ako prestanak pušenja nije opcija.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

Za više informacija
www.psvalais.ch/tabacetpilule

