



SUIVI PROTOCOLE ARRÊT DE TABAC

Félicitations pour votre première étape vers une vie sans tabac !

Votre séance d'auriculothérapie laser marque le début d'un nouveau parcours pour améliorer votre santé et votre bien-être. Pour maximiser les bénéfices de cette méthode, voici quelques **conseils et directives à suivre**.

1. Effets immédiats du soin :

- Réduction des envies de fumer.
- Apaisement des tensions et des symptômes liés au manque.
- Amélioration de l'équilibre émotionnel.

Remarque : Les résultats varient d'une personne à l'autre. Soyez patient et persévérant.

2. Directives à suivre :

- **Évitez les tentations :** Éliminez les cigarettes, briquets et cendriers de votre environnement, et identifiez les situations où vous fumiez habituellement et préparez des alternatives.
- **Hydratez-vous abondamment :** Buvez au moins 2 à 3 litres d'eau par jour pour éliminer les toxines et réduire les envies.
- **Mangez sainement :** Privilégiez les fruits et légumes pour compenser les carences en vitamines, et évitez les aliments gras ou sucrés qui pourraient remplacer l'habitude de fumer.
- **Pratiquez une activité physique :** Faites une marche rapide ou du sport pour libérer des endorphines et gérer le stress.
- **Utilisez des techniques de relaxation :** Essayez la respiration profonde, la méditation ou le yoga pour gérer les moments de manque.

3. Conseils personnalisés :

- **En cas d'envie intense :** Mastiquez un chewing-gum sans sucre, mangez une pomme ou buvez un verre d'eau.
- **Tenez un journal :** Notez vos progrès, vos réussites et vos déclencheurs pour mieux comprendre votre processus.
- **Recherchez du soutien :** Parlez à vos proches ou rejoignez un groupe de soutien pour arrêter le tabac.

4. Symptômes normaux du sevrage :

- Irritabilité, fatigue ou légers maux de tête : ils disparaîtront en quelques jours.
- Sensation de faim accrue : compensez avec des snacks sains (carottes, noix).

Important : Si vous ressentez des symptômes inhabituels ou trop intenses, contactez votre praticien.

5. Soutien et suivi :

- **Consultez votre praticien si nécessaire :** Si vous ressentez des envies persistantes ou des difficultés à éviter le tabac, contactez-nous pour une séance de suivi.
- **Rejoignez une communauté :** Partager vos objectifs et vos progrès avec des amis ou un groupe de soutien peut renforcer votre motivation.

Motivation

"Chaque jour sans tabac est une victoire. Restez concentré sur vos objectifs et souvenez-vous que ce chemin est celui de votre liberté et de votre santé."

Rappelez-vous : Vous êtes sur la bonne voie !

L'auriculothérapie est un outil puissant, mais vos efforts et vos choix quotidiens joueront un rôle crucial dans votre réussite. Chaque petit pas compte, et chaque victoire, même modeste, mérite d'être célébrée.

En cas de question ou pour un suivi personnalisé, n'hésitez pas à nous contacter :

Téléphone : 06 68 10 80 18

Email : info@lasertouch.net

Site Web : www.lasertouch.net

Nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape de votre parcours.

Votre santé est votre plus grande richesse. Prenez-en soin.