

Aime Ton Corps

Ton Corps Respire

Sommaire

- ▶ 1. Présentation
- ▶ 2. Arrêter de fumer la bonne décision
- ▶ 3. Pourquoi est-ce si difficile ?
- ▶ 4. Quelques trucs
- ▶ 5. Pourquoi prend t on du poids lorsque l'on arrête la cigarette ?
- ▶ 6. Propositions **A**ime **T**on **C**orps

1.

Présentation

Je m'appelle Christine Emery

J'ai 55 ans 3 enfants 5 petits enfants

J'ai commencé à fumer à l'âge de 14 ans.

Beaucoup de tentatives d'arrêt...

En 2004 j'arrête la cigarette pendant presque 5 ans

Je reprends en 2009 plusieurs échecs jusqu'au

25.11.2012



Devenir non-
fumeur est une
bonne decision.

Pourquoi est ce si facile ?

Lorsque j'ai arrêté cela m'a paru si simple, facile, magique

Je me suis sentie revivre assez rapidement

Avec le recul j'ai compris

J'ai vu le côté positif d'arrêter la cigarette et

non pas ce qui allait me manquer

Sachez que vous allez en ressentir très rapidement les bénéfices :

Après 8 heures : l'oxygénation du sang revient à la normale ;

Après 24 heures : le monoxyde de carbone est éliminé du corps.

Après 48 heures : la nicotine n'est plus détectable dans le sang.

Après 1 semaine : les sens du goût et de l'odorat s'améliorent.

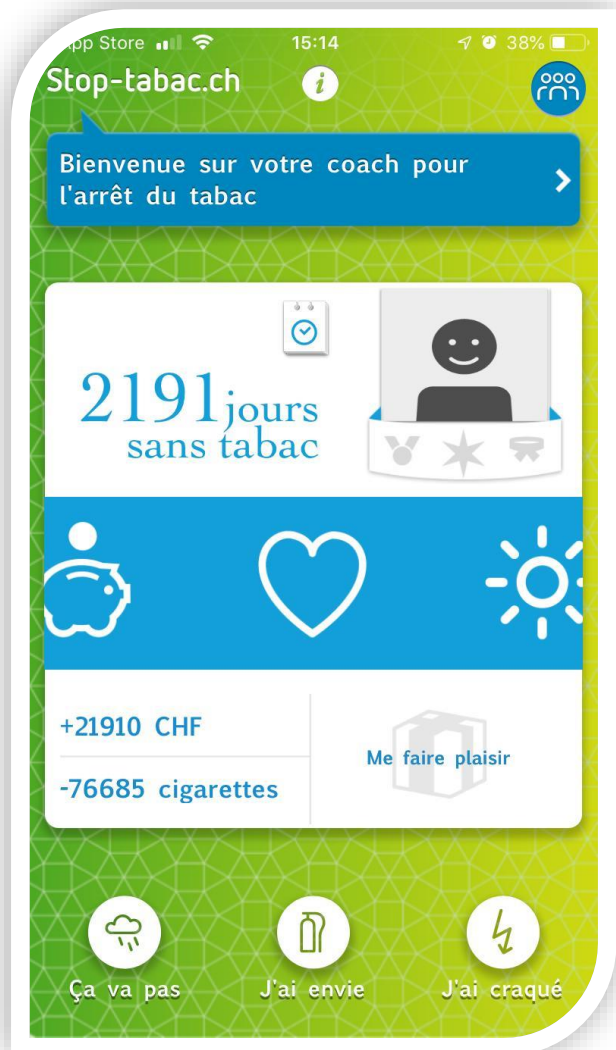
Après 3-9 mois : la respiration s'améliore la fonction pulmonaire est augmentée de 5 à 10%.

Après 1 année : le risque de maladies du cœur (par exemple, infarctus) est réduit de moitié, et vous avez économisé, si vous fumiez un paquet de cigarettes par jour,

365 x 8.20 = 2993.- et 7300 cigarettes

(source Stop tabac suisse)

Une application très intéressante



ici une photo de mon smartphone
25.11.2018

Ce qui m'impressionne le plus
c'est le nombre de cigarettes
non fumées.

76685

Cela fait 6 ans que j'ai arrêté au
25.11.18

Elles étaient moins chères cela
me coûtait 10.- / jr aujourd'hui
cela me ferait 12,30 par jour

(1 paquet ½ par jour)

3. Pourquoi pense-t-on que c'est si difficile ?

Les raisons évoquées :

- ▶ 1. C'est un moment de détente
- ▶ 2. C'est un moment de plaisir
- ▶ 3. C'est une compagnie quand je me sens seul
- ▶ 4. C'est une occupation quand je m'ennuie
- ▶ 5. Cela me calme quand je suis angoissé
- ▶ 6. Cela m'aide quand je n'ai pas le moral
- ▶ 7. C'est un stimulant quand je dois être attentif

J'y ai aussi cru, avant de mettre au point ma méthode



La grande question

Que vais-je faire de mes mains ?

Les croyances



4. Quelques trucs

La première chose à faire est de bien préparer votre arrêt afin de mettre toutes les chances de votre côté.

1. Prenez une décision ferme

Vous connaissez certainement des personnes qui ont arrêté de fumer du jour au lendemain et qui n'ont jamais recommencé. Elles ont pris une décision ferme, qui leur a permis d'arrêter de fumer plus facilement.

2. Fixez le jour où vous allez arrêter de fumer

Certains fumeurs décident d'arrêter de fumer un lundi, pour bien débuter la semaine.

D'autres arrêtent pendant un weekend.

Choisissez le moment qui vous convient le mieux.

3. Lancez-vous positivement dans l'aventure

même si des tentatives antérieures ont échoué. En chaque fumeur se cache un non-fumeur potentiel. Des milliers de fumeurs ont déjà réussi à arrêter, alors vous aussi, vous en êtes capable!

4. Offrez-vous des récompenses

Faites-vous un petit cadeau pour fêter le fait que vous avez arrêté de fumer depuis un petit moment. Ne plus fumer vous permet en effet d'économiser de l'argent. De vous offrir un petit cadeau de temps en temps peut vous donner une impulsion positive pour persévérer.

Au cours des premières semaines, l'envie d'une cigarette peut vous saisir soudainement. N'oubliez pas que cela ne dure que quelques minutes et que cette envie diminuera de semaine en semaine.

Prenez note des moments et des situations qui s'avèrent plus difficiles. Réfléchissez à la manière de les aborder et notez toutes vos solutions.

5. Pourquoi les kilos apparaissent ?

Le fumeur est en dessous de son poids.

Arrêter de fumer le remet à son poids normal
(poids qu'il ferait si il n avait jamais fumé)

Fumer c'est 300-350 kcal en moins par jour

Fumer est anorexigène c'est-à-dire qu'elle coupe l'appétit

Environ 7 jours après l'arrêt total de la cigarette, on retrouve le goût donc l'envie de manger plus.

Grâce à notre aide alimentaire nous réussissons à modérer la prise de poids



6. Proposition Ton Corps Respire

Un accompagnement

Pour que progressivement, les nouvelles habitudes s'installent.

Il a été démontré qu'il y a des périodes plus critiques, où les personnes « craquent »

Ce que Aime Ton Corps Respire vous propose c'est un accompagnement. Pour que progressivement, les nouvelles habitudes s'installent.

Il a été démontré qu'il y a des périodes plus critiques, où les personnes « craquent »

C'est pourquoi nous proposons un programme sur 4 mois

Vous engagez à suivre le protocole et venir aux 9 séances aux dates définies lors de la séance d'information.

Arrêt, 3^{ème} jr. 1^{ère} sem.

2^{ème} sem. 3^{ème} sem. 6^{ème} sem.

9^{ème} sem. 14^{ème} sem. 18^{ème} sem.

Cet accompagnement comprends :

- 9 séances 45-60 min au cabinet,
- Entretiens téléphonique entre les séances
- Communications par courriel illimitées
- Communications WhatsApp ou Messenger illimitées
- Mise en place d'une stratégie alimentaire, afin de limiter une trop forte prise de poids

POUR 5.00 PAR JOUR
AIME TON CORPS
VOUS ACCOMPAGNE
VERS LA LIBERTE

Prix total du programme 610.-

Je ne transmets que des techniques
que j'ai expérimentées
personnellement.



Chaque porte a sa clé.

Pour que cela fonctionne



La tentation étant plus forte que la raison.
Pour que le succès soit au bout du chemin

***IL EST ESSENTIEL QUE VOUS
VOULIEZ RÉELLEMENT ARRÊTER,
ET SURTOUT QUE LA DÉCISION
VIENNE DE VOUS SEUL !***

Merci pour votre intérêt. Pour profiter de votre séance d'information offerte ou de plus amples informations appelez moi

Aime **T**on **C**orps

079 / 460.29.27

(si répondeur laisser un message en spécifiant que c'est pour la cigarette)