

Min Stop Plan

 nicorette®

Plaster + Mundspray

**Lindrer
den stærke
rygetrang**



Ryger du over 20 cigaretter om dagen? Eller har du prøvet at stoppe før ved hjælp af ét nikotinprodukt? Øg dine chancer for at stoppe, ved at kombinere to Nicorette® produkter.*

* Sammenlignet med kun at bruge ét nikotinprodukt

Rul ned  for din plan

Uge 1 – 8

Hvor mange?



1 pr. dag

25 mg

Nicorette®

Plaster

.....

1 – 2 pust

Nicorette®

Mundspray

Hvor ofte?

25 mg Plaster

Sæt 25 mg plasteret på når du vågner, og tag det af før du går i seng.

Mundspray

Brug 1-2 pust QuickMist mundspray hver 30.-60. minut eller når du mærker nikotintrang. Brug ikke mere end 32 pust om dagen.

Efter de første 8 uger, har du to muligheder. Du kan enten stoppe med plasteret og kun bruge mundspray eller følge planen nedenfor med plaster og mundspray.



Uge 9 – 10

Hvor mange?



1 pr. dag

15 mg

Nicorette®

Plaster

.....

1 – 2 pust

Nicorette®

Mundspray



Hvor ofte?

15 mg Plaster

Sæt 15 mg plasteret på når du vågner, og tag det af før du går i seng.

Mundspray

Brug 1-2 pust QuickMist mundspray hver 30.-60. minut eller når du mærker nikotintrang. Brug ikke mere end 32 pust om dagen.



Uge 11 – 12

Hvor mange?



1 pr. dag

10 mg

Nicorette®

Plaster

.....

1 – 2 pust

Nicorette®

Mundspray

Hvor ofte?

10 mg Plaster

Sæt 10 mg plasteret på når du vågner, og tag det af før du går i seng.

Mundspray

Brug 1-2 pust QuickMist mundspray hver 30.-60. minut eller når du mærker nikotintrang. Brug ikke mere end 32 pust om dagen.



Op til 12 måneder

Stop med at bruge plasteret efter 12 uger. Du kan i begyndelsen have brug for at anvende QuickMist Mundspray oftere for at lindre din nikotintrang. Prøv at nedsætte antallet af pust, du tager hver dag, efterhånden som tiden går.



Min Stop Plan

 nicorette®

gør noget fantastisk

Denne plan indeholder kun anbefalinger. Antallet af pust er individuelt fra person til person og afhænger af dine tidligere rygevaner. Nicorette produkter indeholder nikotin. Læs altid vejledningen.

For mere information www.nicorette.dk

DK/NI/17-0965