

Min Stop Plan

 nicorette[®]

Tyggegummi

Tag aktivt kontrol over din rygetrang



En velsmagende måde at bliver røgfri på

Rul ned  for din plan

Uge 1 – 12

Hvor mange?



Brug **8–12** stykker pr. dag

Nicorette[®] Tyggegummi



Hvor ofte?

1 stk. hver / hver anden time

Tyg et stykke tyggegummi når du mærker nikotintranen, eller der hvor du normalt ville have røget en cigaret. Brug nok tyggegummi, så du ikke føler rygetrang, men ikke mere end 24 stykker Nicorette[®] tyggegummi om dagen.



12 uger frem

Hvor mange?



Nicorette[®] Tyggegummi

Hvor ofte?

Øg tiden mellem hvert stykke tyggegummi

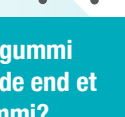
Reducer antallet af tyggegummi pr. dag, ved at øge tiden mellem hvert tyggegummi. Du kan også gradvist udskifte Nicorette[®] med et almindeligt stykke tyggegummi. Brug dog nok tyggegummi, så du ikke føler rygetrang.



Stop med at bruge Nicorette[®] tyggegummi

... når du er nede på 1-2 stykker tyggegummi om dagen.

Tyg ikke Nicorette[®] tyggegummi i længere end 12 måneder.



Vidste du at et nikotin tyggegummi skal tygges på en anden måde end et almindeligt stykke tyggegummi?

1. Tyg langsomt, til smagen bliver intens (under 1 minut).
2. Hold op med at tygge og lad tyggegummiet hvile mellem kinden og tandkødet. Nu optages nikotinen i kroppen via mundens slimhinder.
3. Begynd at tygge igen, når smagen er blevet mindre intensiv – stille og roligt, indtil smagen bliver intens igen.
4. Gentag punkt 2 og 3, indtil rygetrangen er væk. Smagsoplevelsen rækker til cirka ½ times brug.



Tyggegummi



Hvilken styrke har jeg brug for?

2 mg

hvis du ryger 20 cigaretter eller derunder

4 mg

hvis du ryger mere end 20 cigaretter

Min Stop Plan

nicorette[®]

gør noget fantastisk

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

For mere information www.nicorette.dk

DK/NI/17-0961