

Min Stop Plan

 nicorette®

Sugetabletter

Diskret lindring af din rygetrang



Nicorette® sugetabletter er bevist til at lindre rygetrangen efter kun 5 minutter.

Rul ned  for din plan

Uge 1 – 6

Hvor mange?



Brug **8–12** sugetabletter pr. dag

Nicorette® Sugetabletter



Hvor ofte?

1 sugetablet hver / hver anden time

Tag en sugetablet når du mærker nikotintrang, eller der hvor du normalt ville have røget en cigaret. Brug nok sugetabletter, så du ikke føler rygetrang, men ikke mere end 15 sugetabletter om dagen.



Efter 6. uge

Hvor mange?



Nicorette® Sugetabletter

Hvor ofte?

Øg tiden mellem hver sugetablet

Reducer antallet af sugetabletter pr. dag, ved at øge tiden mellem hvert sugetablet. Brug dog nok sugetabletter, så du ikke føler rygetrang.



Stop med at bruge Nicorette® sugetabletter

... når du er nede på 1-2 sugetabletter om dagen.

Brug ikke Nicorette® sugetabletter i længere end 9 måneder.



Sådan bruges sugetabletter?

1. Læg en sugetablet i munden.
2. Flyt med jævne mellemrum sugetabletten roligt fra den ene side af munden til den anden. Den skal ikke tygges eller sluges.
3. Fortsæt, indtil sugetabletten er helt opløst (cirka 16-19 minutter).
4. Spis eller drik ikke med sugetabletten i munden.



Sugetabletter



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 sugetabletter 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/17-0962