

Min Stop Plan

nicorette

Mundspray

Hurtig lindring af rygetrangen



Nicorette® QuickMist mundspray, hurtig lindring af rygetrangen efter 60 sekunder.

Rul ned ↓ for din plan

Uge 1 – 6

Hvor mange?



**1-2
pust**

Nicorette®
QuickMist
Mundspray

Hvor ofte?

1-2 pust hver 30.-60. minut

Brug sprayen hver gang du føler nikotintrang, eller der hvor du typisk ville have røget en cigaret. Brug ikke mere end 4 pust i timen og ikke mere end 64 pust i løbet af en dag.



Uge 7 – 9

Hvor mange?



**1-2
pust**

Nicorette®
QuickMist
Mundspray

Hvor ofte?

1-2 timer mellem hvert pust

Reducer antallet af pust pr. dag, ved at øge tiden mellem pustene. Brug dog nok mundspray, så du ikke føler rygetrang.

Ved uge 9 bør du være nede på halvdelen af de antal pust, du begyndte med.



Uge 10 – 12

Hvor mange?



**1-2
pust**

Nicorette®
QuickMist
Mundspray

Hvor ofte?

4-6 timer mellem hvert pust

Fortsæt med reducere antallet af pust pr. dag, ved at øge tiden mellem pustene. Brug dog nok mundspray, så du ikke føler rygetrang.

Ved uge 12 bør du højst bruge 4 pust om dagen.



Når du er nede på 2-4 pust om dagen, er det en god idé at holde helt op med at bruge Nicorette® QuickMist mundspray.



For at forblive røgfri efter 12 uger kan du have brug for at anvende Nicorette® QuickMist mundspray i situationer, hvor nikotintrangen er stærk – brug dog ikke flere end 4 pust om dagen!

Regelmæssig brug af Nicorette® QuickMist mundspray i længere tid end 6 måneder anbefales ikke.

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. Indeholder nikotin. Læs altid vejledningen.

For mere information www.nicorette.dk

DK/NV/17-0963