



FREI SEIN

SCHÖNE HAARE

FRISCHER ATEM

GLATTE HAUT

WEISSE ZÄHNE

NICHT «SCHLAPP» MACHEN

feel-ok.ch

Klick rein, finds raus.

ENDLICH RAUCHFREI

DU SCHAFFST ES!

1. **DEIN ERSTER SCHRITT:** Teste wie stark du von der Zigarette abhängig bist!
2. **BEREITE DICH VOR:** Mach dich fit für den Rauchstopp!
3. **NACH DEM RAUCHSTOPP:** Gönn dir was! Hol dir Tipps im Falle eines Ausrutschers!
4. **RAUCHFREI BLEIBEN:** So klappt es, gut gemacht!

Weiter auf: www.feel-ok.ch/tabak-stopp

www.feel-ok.ch Rauchstopp-Programm: Ein Programm von Züri Rauchfrei, dem Tabakpräventionsfonds und von RADIX