

For at holde op med at ryge, er det ikke nok med viljestyrke, og du skal supplere det med andre konkrete handlinger.

Få mest muligt ud af din beslutning ved at **opstille gode forsætter og holde dig til dem!**

Hvis du udøver **sport**, vil det næsten sikkert hjælpe dig med at glemme cigaretterne. Da din åndedrætskapacitet hurtigt forbedres efter rygestop, så vil du nyde at genopdage alle de fornøjelser, der er ved sportsaktivitet.

Om du er alene, i en gruppe, i en klub eller et sportscenter, så **er sport et effektivt middel**; fysisk aktivitet vil ikke blot få ønsket om nikotin til at forsvinde og afholde dig fra at tage på, det vil først og fremmest give dig et interesseområde og en aktivitet, som er uforenelig med rygning.

Hvis det skal virke, skal du udøve sport regelmæssigt og holde fast i det. Men det bliver snart til et tidspunkt af velvære...

