

# Hyvinvointihaaste

## -vähennä tupakkatuotteiden käyttöä



### 1. viikko

<b>Maanantai</b> Katso Youtubesta tai Smart Moves -hankkeen sivulta video Smart Moves - Päihteet.	<b>Tiistai</b> Pohdi paljonko olet valmis vähentämään tupakkatuotteita ja tee tänään päätös vähentämisestäsi.	<b>Keskiviikko</b> Päätä miten pal-kitset itsesi viikon kuluttua tupakkatuotteiden vähentämisestä.	<b>Torstai</b> Etsi lähipiiristä ihminen, joka tukee sinua päätöksesiä ja pyydä häntä tsemppaamaan itseäsi vähintään ensimmäisen viikon ajan.	<b>Perjantai</b> Harkitse joka kerta kun sytytät tupakan tai laitat nuuskaa huuleen.	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>Omat ajatuksesi:</b>						

# Hyvinvointihaaste

## -vähennä tupakkatuotteiden käyttöä



### 2. viikko

<b>Maanantai</b> Jätä tänään väliin yksi sellainen tilanne, jossa normaalisti käyttäisit tupakkatuotteita.	<b>Tiistai</b> Vähennä tupakkatuotteiden käyttöä jokaisella kerralla, jätä tupakkaa enemmän polttamatta / pidä nuuskaa vähemmän aikaa.	<b>Keskiviikko</b> Korvaa tupakkaa tai nuuskaa tänään ainakin kahdella tauolla kahvikupilla, hedelmällä tai purkalla.	<b>Torstai</b> Hengaa välitunnella vaihteeksi niiden kavereiden kanssa, jotka eivät polta tai nuuskaa.	<b>Perjantai</b> Aamulla herätessäsi ole ilman tupakkatuotteita ainakin tunti.	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>Omat ajatuksesi:</b>						