

Programplan

HÄLSOBLOMSTRAS SLUTA RÖKA PROGRAM

2 gruppmöten och 1 individuell träff

1. Gruppmöte- Inspiration och metoder till att ändra vanor

Du får insikter om hur dina vanor ser ut och kunskap om hur du kan förändra dem. Du går hem stärkt av gruppstöd och gemenskap samt med handlingskraft från de konkreta metoder du tagit del av under mötet. Du har nu en plan att följa för att sluta röka.

De som vill starta upp en kur med örtpreparat för att avlasta kroppen från bl.a. tungmetaller.

2. Individuell träff- Kinesiologibehandling och individuell rådgivning

Du får Kinesiologiskbehandling där akupunkturpunkter stimuleras (ej med nålar) för att underlätta ditt rökavslut. Behandlingen är enkel och långtidsverkande. Vidare får du kostråd som gör att du kan undvika fällorna som annars lätt stimulerar ditt röksug och om du vill ha ytterligare stöd får du rekommendationer på kosttillskott som är bra för dig.

3. Gruppmöte- Mer om rökning och dess effekter

Öka din motivation med mer kunskap och ta del av övriga gruppdeltagares erfarenheter. Ta med din nya kunskapsbank hem och skapa dig ett nytt hälsosammare liv.