

Nicorette dobler sjansene for
å lykkes ved røykeslutt!¹



Ref. nr.: 1376/2006

Prøv nye Nicorette Fruitmint!

Nicorette har det bredeste sortimentet innenfor røykeavvenning



Inhalator



Microtablett



Dagplasetr

Forsiktighetsregler:
Gravide som røyker oppfordres til å slutte å røyke uten bruk av farmakologiske hjelpemidler. Ved hjerte- og karsykdom skal Nicorette kun brukes i samråd med lege. Nicorette inneholder nikotin og det er en viss tilvenningsfare. Les pakningsvedlegget nøye før bruk.
(1) Tonstad, S. Tidsskr. Nor. Lægeforen. 1999;(9): 1289-93

McNeil, a division of
Janssen-Cilag AS

Cicero Grafisk AS - Tønsberg

Lei av å røyke?

Prøv et røykesluttekurs!



Du trenger ikke være topp motivert, det holder at du har lyst.

Et Røykesluttkurs kan være det du trenger til et røykfritt liv. På kurset får du den hjelpen du trenger for å komme i gang. Kursleder gir deg gode råd om hvordan du kan styrke din motivasjon før, under og etter røykeslutt.

Dette skjer på et røykesluttkurs:

- Du får støtte og oppmuntring fra andre i samme situasjon
- Du blir motivert
- Du lærer teknikker for å takle røyksug
- Du deler erfaringer med andre
- Du får gode råd om kosthold og fysisk aktivitet
- Du stumper røyken
- Du lærer hvordan du skal holde deg røykfri
- Du får oppfølging etter eget ønske vi internett, mobil eller telefon i kursperioden

Røykesluttkurs arrangeres over hele fylket

Vi kan tilby kurs på din arbeidsplass etter avtale
Vi kan tilby kurs i gruppe for deg som privatperson.

Antall ganger:

Kurs for privatpersoner er et intensivkurs på 5 uker, 6 kurskvelder og 12 timer totalt.

Vi kan også tilby private konsultasjoner.

Kurs for bedrifter strekker seg over 3 måneder, 8 kursdager og 16 timer totalt.

Kontakt personalansvarlig, bedriftslegen eller daglig leder om eventuelt et tilbud på din arbeidsplass om røykesluttkurs.

Påmelding

For mer informasjon om kursets innhold, tid, sted og påmelding, kontakt:

*Røykesluttkoordinator - kursleder
Mona Tillerås*

*33 06 39 33 - 980 32 424
monatill@online.no*

Nicorette dobler sjansene for
å lykkes ved røykeslutt!¹



Ref. nr.: 1376/2006

Prøv nye Nicorette Fruitmint!

Nicorette har det bredeste sortimentet innenfor røykeavvenning



Inhalator



Microtablett



Dagplasetr

Forsiktighetsregler:
Gravide som røyker oppfordres til å slutte å røyke uten bruk av farmakologiske hjelpemidler. Ved hjerte- og karsykdom skal Nicorette kun brukes i samråd med lege. Nicorette inneholder nikotin og det er en viss tilvenningsfare. Les pakningsvedlegget nøye før bruk.
(1) Tonstad, S. Tidsskr. Nor. Lægeforen. 1999;(9): 1289-93

McNeil, a division of
Janssen-Cilag AS

Cicero Grafisk AS - Tønsberg

Lei av å røyke?

Prøv et røykesluttekurs!

