

応援者が
いれば

誰かと始める 禁煙チャレンジ

無理なく
できる

なんとなく、ずっと吸い続けてしまっているタバコについて、「無理なくできる禁煙」があれば、ちょっとやってみたいと思いませんか？気合が必要だと感じ禁煙出来なかった方、ストレス発散方法が分からず禁煙できなかった方、朗報です。無理しないで出来る禁煙の方法をお届けします。

一人でしない禁煙のメリット

1

応援してくる

2

成功率が
上がる

3

みんな
健康になる

応援者に伝えてみよう

『禁煙する気持ち』

応援者

禁煙チャレンジ者

【禁煙スタート前に考えてみよう】

①禁煙の目的

②禁煙成功のご褒美

③喫煙習慣を振り返る

【禁煙スタート後はここがポイント】

