

## Tekst 2

### ¿Volver a fumar? ¡Combate la tentación!

- 1 Aunque ya has pasado la fase más difícil, todavía no puedes bajar la guardia. Para dejar definitivamente de fumar, es conveniente superar también lo que se denomina "dependencia psicológica", es decir, la fase en la que las ganas de encender un cigarrillo dependerán más de tu mente que de la necesidad física de fumar.
- 2 La clave para superar esta fase es cambiar algunos de tus hábitos, aquellos que te hacen pensar en el tabaco, como, por ejemplo, salir de noche, reunirte con tu grupo de amigos, etc. Tan solo será durante unos días. Una vez superada esta fase, podrás hacer tu vida de siempre.
- 3 Haz una lista con los motivos que te han impulsado a dejar de fumar (por salud, por no molestar a los demás, por ahorro, etc.) y tenla siempre a mano. Cuando te apetezca encender un cigarrillo, repasa la lista una y otra vez.
- 4 Hay muchas cosas que puedes hacer para combatir las ganas de fumar. Puedes, por ejemplo, beber un zumo de frutas a sorbitos pequeños, prepararte una infusión de té, o practicar deporte. La actividad física te ayudará a sentirte mejor tanto física como mentalmente.



## Tekst 2

- 2p 2 Deze tekst geeft tips om van het roken af te kunnen blijven. Schrijf drie tips op die worden genoemd.  
*Let op: je mag uit elke alinea maar één tip opschrijven.*