

Personnaliser l'approche RÉDUIRE POUR ARRÊTER®

Les fumeurs peuvent choisir la méthode qui leur convient le mieux pour réduire leur consommation de cigarettes

- Se limiter à certains endroits pour fumer
- Augmenter graduellement l'intervalle entre les cigarettes
- Attendre aussi tard que possible avant de fumer la 1^{re} cigarette de la journée
- Choisir quelques cigarettes spécifiques à abandonner chaque semaine
- Ne fumer qu'aux heures paires ou impaires
- Ne pas fumer après une certaine heure