

bättre tobaksvanor



	<p>det finns hjälpmedel för att minska nikotinsuget</p>
	<p>trappa ner, försök övervinn suget</p>
	<p>försök vara snusfri i munnen någon timme innan du lägger in en ny snus</p>
	<p>vapes och E-cigarettor är också skadligt för hälsan</p>
	<p>vid en 1 timmes vattenpipa rökning får man i sig lika mycket nikotin som om man röker 100 cigaretter</p>
	<p>innan planerad operation bör du vara tobaksfri minst 8 veckor innan och 8 veckor efter.</p>

bättre tobaksvanor


