



Mi fog történni velem?

Az első 30 nap - lépésről lépésre

Az alábbi útmutató nem ígérek gyűjteménye - hanem egy őszinte térkép. Megmutatja, mi játszódik le a testedben és az életedben azután, hogy az utolsó cigarettát elnyomod. Lesznek könnyebb és nehezebb pillanatok. De minden egyes óra, amit kitartasz, egy újabb téglát rak le a szabad életedhez.

0-20 PERC

Az első döntés pillanata

Mit érezhetsz:

- Enyhe sóvárgás - de ez normális, ne ijedj meg tőle.
- Esetleg kézremegés vagy fokozott szívdobogás.
- A tested keresi a megszokott nikotint.

Mi épül benned:

- **A szén-monoxid szinted már csökkenni kezd.**
- **A véred oxigénszintje normalizálódik.**
- **Ez az első 20 perc, amit valaha megnyertél magadnak.**

1-8 ÓRA

A test első reakciói

Mit érezhetsz:

- Ingerlékenység, koncentrációs nehézség - ez a nikotin hiánya.
- Szájban dohányos íz vagy szárazság.
- Esetleg fejfájás vagy enyhe fáradtság.

Mi épül benned:

- **A nikotinszint a vérben drasztikusan csökken - ez jó jel.**
- **A szíved kevésbé dolgozik túlórában.**
- **A tüdőd megkezdte az önmegtisztítást.**

1-3 NAP

A fizikai elvonás csúcsa

Mit érezhetsz:

- A 2. nap a legnehezebb - a szervezet még nikotint keres.
- Alvászavar, szorongás, hangulatingadozás előfordulhat.
- Erős sóvárgási hullámok - de ezek 3-5 percesek, és elmúlnak.

Mi épül benned:

- **A nikotin teljesen eltávozik a szervezetedből.**
- **Az ízlelésed és szaglásod már javulni kezd.**
- **A légzésed mélyebbé válik - észre fogod venni.**

1 HÉT

Az első nagy mérföldkő

Mit érezhetsz:

- A sóvárgás hullámzó - erős reggel, gyengébb este (vagy fordítva).
- Bizonyos helyzetek triggerként hatnak: kávé, stressz, társaság.
- Fejben még dohányosként gondolhatsz magadra.

Mi épül benned:

- **A tüdőciliák (apró szőrök) visszatérnek - köhögés megtisztulás jele.**
- **A vérkeringésed láthatóan javul, a körmeid, bőröd élénkebb.**
- **Már 7 napja nem dohányos vagy. Ez nem semmi.**

2 HÉT

A test regenerálódik

Mit érezhetsz:

- Néhány trigger még erős lehet (hétvége, alkohol, unalom).
- Esetleg fokozottabb étvágy – ez átmeneti.

Mi épül benned:

- **A tüdőkapacitásod 10-15%-kal javul – lépcső, futás könnyebb lesz.**
- **A fogfehérítő mostantól tényleg hatásos – fogaid változnak.**
- **Bőröd rugalmasabb, szemed tisztább.**
- **A környezeted elkezd észrevenni a változást.**

3-4 HÉT

Az új identitás megszilárdul

Mit érezhetsz:

- Ritkán jön sóvárgás – inkább emlék, mint fizikai kényszer.
- Néha álmodhat cigivel – ez normális, nem visszaesés.

Mi épül benned:

- **A szíved és tüdőd állapota egy hónappal fiatalabb.**
- **Havonta 15 000–30 000 Ft-tal gazdagabb leszel.**
- **Megjelenik a büszkeség – és jogos.**
- **A "nem dohányzom" már nem küzdelem – hanem tény.**

3-12 HÓNAP

A szabadság mélyül

Mi épül benned:

- **3 hónap: a köhögés és légzési problémák 30-50%-kal csökkennek.**
- **6 hónap: a sóvárgás szinte teljesen eltűnik.**
- **1 év: szívroham kockázatod megfeleződik.**
- **Évente akár 1 000 000 Ft-tal is gazdagabb leszel.**
- **Éveket nyertél az életedből – és minőségi éveket.**

Ne felejtse el: minden sóvárgási hullám elmúlik. Te erősebb vagy, mint a függőség. A HipnoDetox rendszer pontosan ezért készült – hogy ne egyedül csináld.

HipnoDetox · Szabadság füst nélkül