

Rauchstoppperatung mit Chiara Andreoletti

Mit einer Rauchstoppperatung kannst du dein persönliches Ziel leichter erreichen.

Ich stehe dir dabei gerne zur Seite und unterstütze dich.

In den letzten Jahren habe ich erfolgreich verschiedene Module und Weiterbildungen im Bereich Nikotinberatung und Tabakentwöhnung in Zürich und Bern absolviert.



Ablauf einer Beratung:

Nach der Analyse deines Rauchverhaltens suchen wir gemeinsam nach verschiedenen Alternativen.

Wir legen fest, wie viel weniger du rauchen möchtest und wann du mit dem Rauchen aufhören willst.

Es ist wichtig, ein rauchfreies Leben zu festigen und Vertrauen in die erarbeiteten Alternativen zu gewinnen.



Das gesamte Beratungsprogramm ist individuell, dauert etwa acht Wochen und ist auf deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmt.



Rauchstoppperatung ist wie wandern gehen:

- *Es braucht gute Schuhe*
- *Es gibt verschiedene Wege, die zum Ziel führen*
- *Es braucht einen Wanderleiter*

***Aber es braucht einen Willen es darf nicht ein Müssen sein.
Denn auch wenn man die besten Wanderschuhe hat, kann man auf dem Sofa bleiben!***

- ➔ Melde dich beim Empfang oder bei deiner Ärztin/ deinem Arzt für mehr Informationen
- ➔ Telefonisch sind wir unter 081 384 27 77 erreichbar
- ➔ Per E-Mail darfst du dich auch melden unter michael.fierz@hin.ch