Fem månader...

fre, 16/11/2012 - 20:19 □ Gunilla Ödin

- Hälsa/träning [1]

... har jag idag varit rökfri och det känns helt underbart! <3
Om jag vetat att det skulle vara så enkelt som det varit hade jag slutat för länge sen. Medicinen (Champix) har verkligen varit kanonbra och det kan jag rekommendera till alla som vill sluta röka. Den enda nackdelen är att jag gått upp 6-7 kg och det redan under de två första månaderna, sen har jag i princip stått still. Kilona (plus några till) ska bort, men det gör ju inte sig själv. Men det har underlättat lite att jag träffade en trivsam man för två veckor (som dock inte har tid att dejta nu), men som ändå gett mig styrka att bryta upp från min 9 år långa, destruktiva relation. Har inte brutit än, men satt en "deadline" till årsskiftet och med tanke på vad som hänt som kommer jag att kunna gå stark genom det. Det känns redan enkelt och att jag fattat rätt beslut. Helt underbart!
Får väl berätta vidare hur det går med att vara rökfri, bli av med kilona och med att hitta kärleken. =) <3 

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/fem-m-nader

Länkar:
[1] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsatr%C3%A4ning