

Nenän valkaisu

Kaksi tai kolme viikkoa täysin selvin päin on alkuun toimivin ratkaisu, koska on todettu, että ihmiset jotka pystyvät pitämään aluksi kolme täysin selvää viikkoa, onnistuvat parhaiten saavuttamaan kohtuuden.

- tauko juomisessa auttaa purkamaan vanhoja juomisen tapoja ja antaa tilaa uusille toimintatavoille
- sietokyky alkoholin suhteen laskee nopeasti, joten saat mukavan olon aiempaa vähemmällä juomisella ja runsaampi juominen alkaa tuntua tarpeettomalta
- monille iloisena yllätyksenä ajattelukyky kohenee, pari - kolme viikkoa aivan selvin päin terävöittää muistia ja ajattelua ja lisää näin kekseliäisyyttä ja oppimista
- saat käytännön kokemusta, kuinka voitat juomismielitekojasi ja voit helpommin saavuttaa valitsemasi tavoitteen

link

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/sgn/oma-apu/suunnitelma/nenan-valkaisu>