

## Estimat tabac, et deixo....

(continuació)

les que més us agradin, penseu que el desig intens de fumar dura només uns instants i marxa, ens pot anar bé fer un glop d'aigua ó suc, un xiclet , moltes coses. Recorda les raons per les que has deixat de fumar, no pensis no fumaré més en tota la meua vida, si no AVUI NO FUMARÉ. HO VAIG A FER! Aquest mal rotllo dura unes 3-4 setmanes, té data de caducitat. I a mesura que passen els dies l'ansietat es redueix moltíssim. Als 3-4 mesos ja et notés diferent, millor.

Altres consells importants :

1. Renta't les dents immediatament després de menjar
2. Si et cabreges per res, fes una volta, dutxa't, escolta aquella cançó que t'anima , un exemple : Simply the best, de Tina Turner, motiva molt.
3. Evita les situacions que et fan venir ganes de fumar, no totes ! en alguns casos que tu saps, recorre a aquestes situacions si tens ganes de fumar, la teua parella t'ho agrairà.
4. Deixar de fumar i mantenir el pes no és impossible, menja més fruita i verdura fresca, l'exercici, com sempre, és bo...
5. Busca noves motivacions i entreteniments, fes sempre alguna cosa que et faci tenir les mans ocupades, en resum, canvia un mal hàbit per un de bo, i pensa en els resultats que obtindràs en uns mesos i com augmentarà la teua autoestima.

Per acabar, recordar que som humans, i que podem recaure, una sola cigarreta ens pot fer tornar al vici, no pensem que ho podem controlar , que per una no passa res (sopars, festes, casaments..).

Una recaiguda fot molt, és clar, però no és un fracàs, doncs prèviament cal haver-ho intentat, aprofita l'experiència per a propers intents i si vas provant, el teu dia arribarà, segur.

Salut, i per què tu no pots deixar de fumar...?

**DIDALET**  
 • MERCERIA • LLENCERIA  
 • COMPLEMENTS  
 C/ Montseny, nº 15 Palafolls (Bcn)  
 Telf: 93 766 62 44

## Els guiris

Com heu pogut observar aquests últims dies per aquestes contrades tant maques dels pobles del costat, (Blanes, Calella, Pineda, i altres llocs amb platja), s'ha desenvolupat un nou estil de gent: els guiris. És bastant sabut que aquests espècimens solen aparèixer a partir del juny i solen anar-se'n al setembre, i arrosseguen de tot amb ells: soroll, alcohol, les seves admirables cabelleres rosses, etc. I també arrosseguen el corrent que més ens interessa: la moda guiri. Yeah! Aquesta moda mai no passa de moda, i cada estiu es repeteix, sol ser bastant semblant i generalitzada i la porta absolutament tothom que és estranger i que ve a passar uns càlids dies d'estiu per aquí. És basa en minifaldilles, shorts, tops, biquinis, pareos, samarretes amples, ajustades i de màniga curta, pantalons amples amb flors blanques sobre un fons de color, xanquetes, sabates victòria baixes, converse all star baixes, tot d'uns colors cridaners i que sovint no conjunten, i és que els guiris en saben molt, de fer el seu paper. Però podeu estar segurs que al seu país no vesteixen mai així, no! Em penso que s'aprofiten que aquí ningú conegut no els pot veure... Seguim amb els accessoris: solen portar moltes polseres de tela, de cuir, de tots colors, trenetes al cabell (fetes al passeig marítim tot menjant un gelat sabor barrufet), piercings, tatuatges d'henna, ulleres mosca, d'aquelles que tapen mitja cara i que, a l'hora de somriure, si tens una mica de galtones, puguen un pam, shopping bags, o, el que és el mateix, grans bolsos... enoormes bolsos de xarol, de cuir, inseparables càmeres de foto digitals, etc.

En aquesta època, el carrer en va fins dalt de gent així, i el què és pitjor: ens estant contagiats!! Jo mateixa em veig portant grans shopping bags, o ulleres mosca (que cal dir que m'encanten), i això no pot ser! O sí? Qui sap.... de fet, al setembre tornarem a ser nosaltres un altre cop...

Així que... fem de guiri una mica, ara que podem! Barregem-nos amb la multitud i sentim-nos dins de la corrent per un estiu!

**3R** OBRES I REFORMES

Mateu Tresserras Brossa  
 Pl. Valls d'Ax, 4, 2n 1a  
 08389 PALAFOLLS  
 Tel. 620 306 960