

Overblik: Daglige sms'er til deltagere

- Dag -5 Hej brugernavn. Din tid som røgfri nærmer sig. Det er ofte en lettelse at være i gang. På Stopliniens rådgivning, tlf.: 80313131, kan du få ekstra støtte gennem forløbet
- Dag -4 Hej brugernavn. Om fire dage er du i gang. Drop vanesmøgerne allerede nu, og væn dig til et liv som røgfri. Tal med de venner, som vil støtte dig.
- Dag -3 Hej brugernavn. Der er tre dage til du er røgfri. Vær åben overfor, at det ikke bliver så svært, som du måske forestiller dig. Skriv tre gode grunde til at blive røgfri.
- Dag -2 Hej brugernavn. I morgen bliver din sidste dag som ryger. Vi kommer med tips hver dag i hele den første måned. Det skal nok gå!
- Dag -1 Hej brugernavn. Tøm huset for tobak og forbered dig mentalt på at komme ud i friheden i morgen. Tro på det - du kan godt!
- Dag 1 Tillykke brugernavn - nu er du i gang! Glæd dig over, at dit blodtryk, din blodcirkulation og hudtemperatur allerede er normal i aften. Tag en dag ad gangen!
- Dag 2 Hej brugernavn. Du er igennem din første dag som røgfri. Er du utilpas og har svært ved at koncentrere dig? Det er normalt og går snart over. Vær aktiv!
- Dag 3 Hej brugernavn. Rastløs og irriteret? Så ras ud! Gå "hjertegang" så pulsen kommer op, kom ud og få luft, vær aktiv. Din beslutning om at blive røgfri er god!
- Dag 4 Hej brugernavn. Måske synes du ikke, du har det bedre. Men faktisk har du mere luft og bedre kondi, fordi blodet er nu rensset for kulilte.
- Dag 5 Hej brugernavn. Der er sikkert lidt længere mellem din smøgtrang i dag. Hav tålmodighed og sørg for at lave noget, som gør dig glad og kan aflede tankerne.
- Dag 6 Hej brugernavn. Du har været røgfri i 6 dage - flot! Din lugte- og smagssans er blevet bedre og du er godt på vej til et røgfrit liv. Forbered en belønning til i morgen.
- Dag 7 Hej brugernavn. Efter en uge er det værste overstået - flot klaret! Fra nu af bliver det lettere. Nyd din planlagte belønning - du har fortjent den!
- Dag 8 Hej brugernavn. Er det virkelig så spændende at suge røg ind og puste det ud igen? Gør noget sjovere! Du har fået mere energi - gå en tur i dine pauser.
- Dag 9 Hej brugernavn. Din ånde er blevet friskere, og du har fået en klarere og friskere kulør i ansigtet. Rygestop bremser rynker og ældning af huden.
- Dag 10 Hej brugernavn. Du kan stadig få trang til at ryge, men du har bedre styr på den nu. Smil! Dine tænder er blevet renere.
- Dag 11 Hej brugernavn. Tobaksrøg begynder måske at irritere dig, et tegn på, at du slipper afhængigheden. Planlæg din første røgfrie ferie.
- Dag 12 Hej brugernavn. Morgenhosten og slim i halsen er stort set væk. Følelsen af at have tjek på situationen dominerer. Flot klaret!
- Dag 13 Hej brugernavn. Du føler dig mere udhvilet om morgenen, når du vågner. Gør rent, vask tøj rent for røg, og nyd friskheden. Tag et stykke frugt, når du skal slappe af.
- Dag 14 Sådan brugernavn! Du har været røgfri i 2 uger, og et stort skridt mod tilværelsen som eks-ryger er taget. Pas på i farlige situationer, trangen kan stadig dukke op.
- Dag 15 Hej brugernavn. Røgfrihed forlænger livet og giver bedre livskvalitet. Kan du se det for dig?
- Dag 16 Hej brugernavn. Der kan nu gå flere timer - måske halve dage - mellem du tænker på cigaretter. Du er nået meget langt med dit rygestop.

- Dag 17 Hej brugernavn. Føler du dig ovenpå? Hold fast i beslutningen - du er nået så langt. Regn ud, hvor meget du har sparet og køb en gave til dig selv for pengene.
- Dag 18 Hej brugernavn. Tænk tre måneder frem: Forestil dig, dit liv som røgfri. Forestil dig følelsen af frihed, friskhed og glæde.
- Dag 19 Hej brugernavn. Du har fået mere tid. Du skal ikke ud og ryge. Planlæg nogle andre aktiviteter. Hvad er det, der giver dig energi og glæde?
- Dag 20 Hej brugernavn. Hvert år holder 100.000 danskere op med at ryge. I år er du en af dem. Til lykke!
- Dag 21 Hej brugernavn. Dine lungers forsvar er styrket. Du kan derfor bedre modstå forkølelse og andre infektioner. Nyd det og husk på dine tre grunde til at blive røgfri!
- Dag 22 Hej brugernavn. Det er normalt at erstatte smøgerne med mad og slik. Spis hellere mange små, sunde måltider og hold igen med slik og sukker.
- Dag 23 Tillykke brugernavn. Det er dig, der har kontrollen. Nyd din nyvundne frihed. Hvis du har spørgsmål, kan du ringe til Stoplinien på tlf.: 80 31 31 31. Det er gratis!
- Dag 24 Hej brugernavn. Er det stadig svært indimellem? Så glæd dig til den frihed du mærker, når du ikke længere er afhængig.
- Dag 25 Hej brugernavn. Viljestyrke og rygrad får man af at holde fast i de beslutninger, som man tager. Du bliver stærkere dag for dag.
- Dag 26 Hej brugernavn. Knap fire uger som røgfri. Du er holdt op - nu skal du bare holde ud. Det skal nok lykkes for dig.
- Dag 27 Hej brugernavn. Vent ikke på, at du bliver eks-ryger - det er du nu! Hvad vil du med den ekstra tid - de ekstra penge - det nye liv - den ekstra sundhed?
- Dag 28 Fire røgfri uger - flot brugernavn! Bedre kondi, frisk ånde og ansigtsskulptur - det er dig nu. Er det mon ikke tid til en belønning igen?
- Dag 29 Hej brugernavn. Som ikke-ryger heler sår hurtigere, så man får smallere og pænere ar. Gentag for dig selv tre gange: "Jeg er røgfri, og jeg holder mig fortsat røgfri"
- Dag 30 Hej brugernavn. Du tænker næsten ikke på at ryge, og din krop er fri af nikotin. Du kan nu klare situationer, der før var svære.
- Dag 31 Hej brugernavn. Nu har du været røgfri i en måned, og du tænker mindre på at ryge. Den næste måned får du kun SMS'er om fredagen.
1. Hej brugernavn. Weekendens døre står for dig. Undgå genforhandlinger - din beslutning er truffet, og den er god - du vil være røgfri! God weekend! SMS
 2. Hej brugernavn. Forestil dig din glæde mandag, når du ser tilbage på weekenden og dens aktiviteter, mens du var røgfri. God weekend! SMS
 3. Hej brugernavn. Planlæg en tur i weekenden: Et sted hvor du kan nyde styrken af dine sanser som røgfri. God weekend! SMS
 4. Hej brugernavn. At være festryger er at være ryger. Hold ud og bliv fri - dine weekender bliver mindst lige så sjove. Vær kreativ!
 5. Hej brugernavn. Du er nået langt i dit rygestop, og du føler dig mere fri i weekenden - det bliver bedre og bedre, og du bliver stærkere og stærkere. Flot! SMS
 6. Hej brugernavn. Du har klaret 5 weekender og du er ved at være i mål. Du er røgfri - det er bare så flot. Fortsæt ad den vej du har valgt. God weekend! SMS
 7. Hej brugernavn. Husker dine nærmeste at rose dig endnu? Planlæg en aktivitet med folk, du holder af for at markere, at du er røgfri. God weekend! SMS
 8. Hej brugernavn. Du har klaret 7 weekender som røgfri og kan klare så mange, det skal være. Du skal fokusere på indholdet af weekenden i stedet for savnet af røgen.

- Uge 5 Flot brugernavn! Du har været røgfri i over en måned, og kan for alvor begynde at tænke på dig selv om eks-ryger. Til lykke! SMS
- Uge 6 Hej brugernavn. Du er godt på vej. Vent ikke på at blive x-ryger, det er nu det sker. Hvad vil du bruge din nyvundne frihed til? SMS
- Uge 7 Hej brugernavn. Du er næsten i mål, og din sundhed er væsentligt forbedret - det gælder både for hjerte, kredsløb og kondition. Hold fast! SMS
- Uge 8 Til lykke brugernavn! - du har gennemført dit rygestop - det er så flot! Dette er din sidste SMS fra SMS. Du kan fortsat få støtte på 80 31 31 31 Held og lykke fremover!