

# 니코틴을 배출해 (금연과 먹거리)

Tempo=120

Music&Words by  
브릿지뮤직 with 이혜숙

C2 F G7 C2 Dm7 G7

맵고 짬 음식 - 흡연 욕구 자극해 알콜 안되요 - 카페 인도 안되요

5 C2 F G7 C2 G7 C

간식 노노노 - 작은식기 사용해 영양 넘치는 - 현미잡곡 -

9 FM7 G7 Am7 Adim7 G7

아침 식사 전에 냉수 두 - 컵 - 쉬는 시간엔 - 물 한 잔

13 Fm7 Cm C Dm7 G7 C G7

삼시세끼 간소히 두 번의 간식 상한 내뭍되 찾아 요

17 C2 F G7 C2 Dm7 G7

배가 고플땐 - 저칼로리 간식을 저지방 우유 - 당근쥬스 오이 사과

21 C2 F G7 C2 Dm7 C

불안 허전할 때 - 금연 간식 준비해 무가당 사탕 - 껌 - 씹기 -

25 G7 CM7 A7 Dm7

- 금 단 증 - 상 줄 일 수 있는 - 현 미 수 - 수  
흡 연 욕 - 구 - - 줄여 주 는 - 채 소 과 - 일

29 G7 CM7 A7 Dm7 G7

콩 밥 잡 곡 - 간 기 능 - 회 복 이 노 효 과 - 독 성 배 출 검 - 은 콩  
무 가 당 껌 - 손 상 된 - - 동 맥 개 선 - 등 푸 른 생 선 문 어 연 어

33 C F dim. F#dim7 G G#dim7

- 니 코 틴 을 배 출 해 - repeat