

¿Quieres dejar de fumar? ¡¡Enhorabuena!!

- ❖ ¡Automotívate! Dejarlo es difícil pero no imposible, seguramente has conseguido cosas más difíciles en tu vida.
- ❖ Identifica los estímulos que te hacían fumar y evítalos.
- ❖ Evita las bebidas alcohólicas y excitantes, y toma zumos naturales, verduras, frutas,...
- ❖ Realiza ejercicio físico diario y lleva una dieta equilibrada. Empezarás a encontrarte bien.
- ❖ Marca en el calendario cada día que pasas sin tabaco.

Felicítate cada día que pasas sin fumar. ¡Esta vez sí!

