

DEJAR DE FUMAR: 12 CONSEJOS

Tener claro tus motivos y el placer de una vida mejor te ayudarán a conseguirlo

1.



PLANTÉATELO DÍA A DÍA.
PIENSA "HOY NO VOY A FUMAR"

2.



HAZ UNA LISTA DE MOTIVOS,
EXISTEN MUCHAS BUENAS RAZONES
PARA DEJAR DE FUMAR

3.



ANALIZA TU CONSUMO DE TABACO:
CUÁNTO, DÓNDE Y POR QUÉ FUMAS.
PREPARA OTRAS ALTERNATIVAS

4.



BUSCA APOYOS.
HAZLES SABER TU DECISIÓN

5.



EL DÍA ANTERIOR: NO COMPRES
TABACO, RETIRA CENICEROS,
MECHEROS Y CERILLAS. EVITA LAS
SITUACIONES EN LAS QUE FUMABAS

6.



LOS PRIMEROS DÍAS SIN TABACO:
TÓMATELO CON CALMA, BEBE MUCHA
AGUA Y ZUMOS, EVITA EL CAFÉ Y EL
ALCOHOL. PASEA, HAZ EJERCICIO...

7.



RECUERDA QUE LAS GANAS
DE FUMAR DESAPARECEN EN
UNOS MINUTOS. ¡DISTRÁELAS!

8.



LOS PRIMEROS DÍAS REALIZA ACCIONES
RELAJANTES PARA REDUCIR LOS SÍNTOMAS
DESAGRADABLES: BAÑO, RESPIRACIÓN
PROFUNDA, YOGA, PASEOS, ...

9.



LLEVA CUIDADO PARA NO ENGORDAR.
EVITA DULCES, GRASAS, "PICAR ENTRE
HORAS". HAZ EJERCICIO

10.



CONSULTA CON PROFESIONALES
SANITARIOS, HAY TRATAMIENTOS QUE
PUEDEN AYUDAR A DEJAR DE FUMAR

11.



FELICÍTATE CADA DÍA
QUE PASES SIN FUMAR

12.



AHORRARÁS DINERO
DATE ALGÚN CAPRICHO