

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 CAPRICHOS**