

# 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