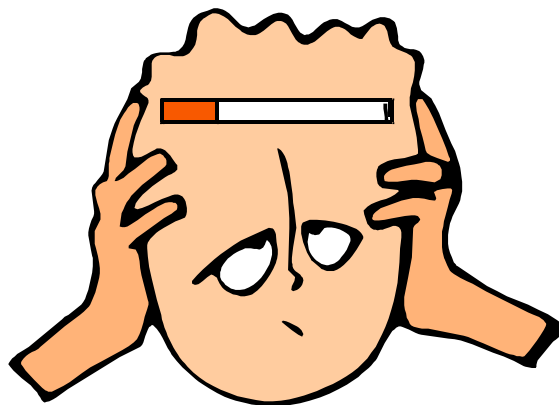




SÍ MOLESTAR



estoy dejando de fumar

DAME PALIQUE, LLÉVAME AL CINE, DAME MIMOS, CUÉNTAME UN CUENTO, HAZME UN STRIPEASE, VAMOS DE PICNIC, REGÁLAME UNA TARDE, ABRÁZAME, VEN CONMIGO AL GIMNASIO, INVÍTAME A COMER, VAMOS DE COMPRAS, LLÁMAME...

VIDA



SIN TABACO



si estás pensando en dejar de fumar...

PREPÁRATE

Elabora una lista de los motivos para dejarlo y colócala en un lugar bien visible.

Elige un día y comunícaselo a familiares y amigos.

Retira todo el tabaco, ceniceros, mecheros...

iii HA LLEGADO EL MOMENTO!!!

Si sientes ganas de fumar, respira profundamente, cambia de actividad, bebe un vaso de agua...

Toma abundantes frutas y verduras. Evita alcohol y otros excitantes.

El ejercicio físico te ayudará a pasar del tabaco.

Señala los días que llevas sin fumar y guarda el dinero que te ahorrarás.

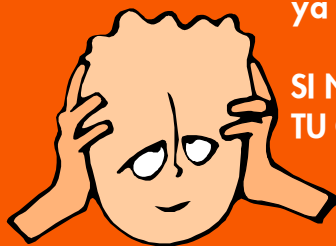
Limita tu compromiso a **NO FUMAR HOY**. No te agobies pensando que no vas a fumar más.

MANTÉNTE

Piensa que tu salud, tu forma física, tu atractivo, tus percepciones mejoran desde el primer día.

Según pasa el tiempo dejarás de sentirte atado al tabaco, serás más libre. ¡CADA DÍA ES UNA META!

Dejar de fumar es posible, un
20% de la población asturiana
ya es exfumadora.



SI NECESITAS AYUDA ACUDE A
TU CENTRO DE SALUD



Gobierno del Principado de Asturias

Consejería de Salud y Servicios Sanitarios