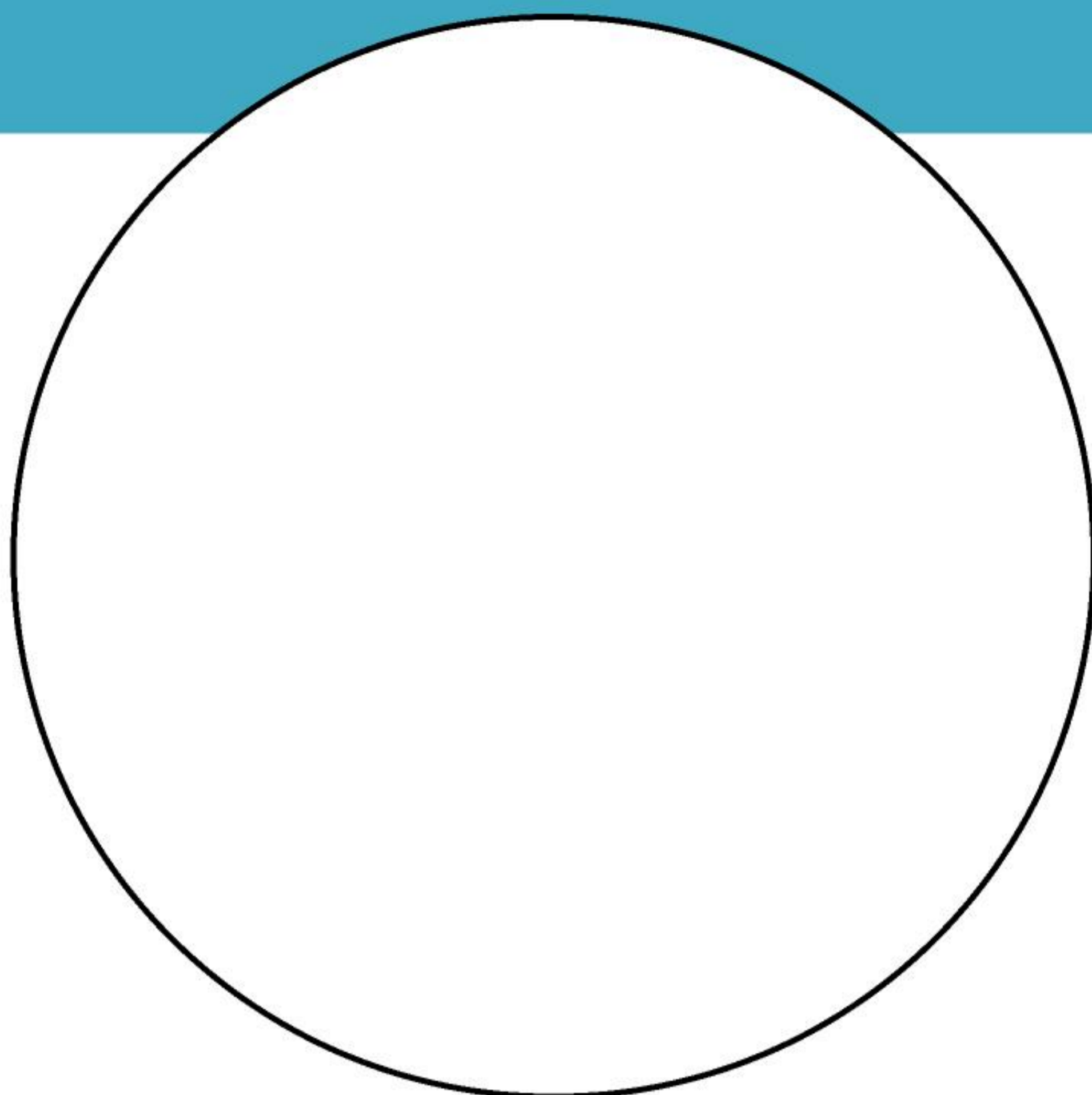


SÍ MOLESTAR

estoy dejando de fumar



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



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, amigas y amigos. Retira todo el tabaco, ceniceros, mecheros...

¡¡HA LLEGADO EL MOMENTO!!

Si tienes 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.

MANTENTE

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

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

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



SIN TABACO



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS