

# 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



**FELICÍTESE CADA DÍA  
QUE PASES SIN FUMAR**

12



**AHORRARÁS DINERO  
DATE ALGÚN CAPRICHOS**

# 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**