

6 ESTRATÈGIES EFICACES PER DEIXAR DE FUMAR

1



Posa't una data per deixar de fumar i ves reduint-ne el consum perquè el salt sigui menor. Podràs provar quines estratègies et funcionen millor.

2



No sols es tracta de la nicotina, tens hàbit de tenir alguna cosa a les mans i als llavis. Substitueix-ho. Un llapis, regalèssia, aigua, fruita, caramels sense sucre, etc.

3



El suport farmacològic pot ajudar-t'hi molt, però no ho farà per tu. Recorda que el protagonista de la teva recuperació ets tu.



4



Comunica al teu entorn (família, amistats, treball...) que estàs deixant de fumar. El seu suport i col·laboració pot ser fonamental.

5



Cuida't i cuida la teva alimentació. Més fruita i verdures, més aigua. Passeja, balla, surt a la natura, recupera aficions.

6



Cal implantar en l'àmbit laboral programes per superar el tabaquisme. El suport en grup és una eina poderosa i facilitarà l'objectiu.

Més informació



El tabac causa 8 milions de morts cada any
No deixis que el tabac et llevi la vida
Abandona el tabac i suma't a la vida

Pla General d'Activitats Preventives 2024

