

10 CONSIGLI PER SMETTERE DI FUMARE

I CONSIGLI DELLA COMMUNITY CIGARETTELESS PER AIUTARTI A SMETTERE DI FUMARE.



Pensa che paghi ogni giorno per immettere veleno nel tuo corpo!
Alessandra



Bisogna andare dal medico. Grazie all'ospedale ho smesso da 2 anni.
Diego



Pensa a dare un buon esempio ai tuoi figli.
Tiziana



Ricorda che fumare ti rende schiavo: spezza le catene e tornerai ad essere libero.
Salvatore



**Fissa degli obiettivi intermedi: 24 h senza sigaretta, poi 3 giorni, 7 giorni...
Io per ora sono arrivata a 4 mesi.**
Barbara



Fai attività fisica: camminare 1 ora al giorno aiuta a scaricare la tensione.
Cosimo e Pinuccia



**Pensa che la tua felicità non può dipendere da un "aggeggio" che ti fa puzzare l'alito,
i capelli e ti fa venire il fiatone.**
Veronica



Cambia prospettiva e pensa al danno economico, fisico e estetico.
Nicola



**Elabora un tuo piano d'azione e fatti aiutare dalle persone che ti sono vicino. Per
l'aumento di peso, ricorda di fare sport!**
Elena



Comincia a diminuire il numero giornaliero di sigarette.
Loris