

Estrategias para dejar de fumar y vapear



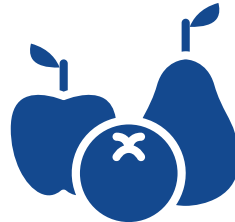
FIJÁ una fecha precisa



PRACTICÁ actividad física



BUSCÁ apoyo y consejería



ALIMENTATE bien y saludable



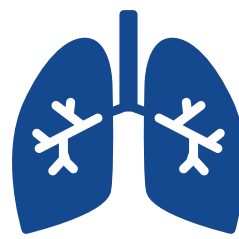
EVITÁ el contacto con fumadores y vapeadores



APRENDÉ a decir NO



ALEJÁTE del estrés



PRACTICÁ ejercicios de respiración



ELIMINÁ todo estímulo que motive fumar y vapear



EXPRESÁ tu deseo de dejarlo