

MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

- ✓ Obtendré un mayor bienestar general.
- ✓ Respiraré mejor y no sufriré de falta de aire.
- ✓ Desaparecerá el dolor de garganta. Mi aliento será más fresco y mi boca tendrá mejor gusto.
- ✓ Mejorará el aspecto de mi cutis y de mi cabello. Mis ojos ya no estarán hinchados y enrojecidos.
- ✓ Las comidas y bebidas tendrán más sabor.
- ✓ Mis fosas nasales estarán descongestionadas. Aumentará mi sentido del olfato.
- ✓ Desaparecerá la acidez estomacal.
- ✓ El cabello y la ropa ya no van a oler a cigarrillo.
- ✓ Tendré mayor rendimiento en la actividad física.
- ✓ Mi piel lucirá más brillante.
- ✓ Desaparecerá el color amarillento característico.
- ✓ Las encías dejarán de inflamarse y mi dentadura será más blanca.
- ✓ Desaparecerá la incómoda tos matutina.
- ✓ Descenderán las cifras de tensión arterial.
- ✓ Obtendré beneficios cardio - pulmonares notables.
- ✓ Habitaré lugares (casa- oficina) más limpios y agradables.
- ✓ Tendré mayor libertad de acción en los lugares públicos. Ya no me sentiré discriminado.
- ✓ El sexo será más agradable.
- ✓ Sentiré alegría por el reconocimiento de las personas queridas (hijos, padres, cónyuge, compañeros)
- ✓ Ya no será necesario esconderme para fumar, ni ocultárselo a los demás. Las relaciones inter personales serán más francas y distendidas.
- ✓ Habrá beneficios en la salud de quienes me rodean. Ya no sufrirán siendo fumadores pasivos.
- ✓ Mis actividades diarias se independizarán del cigarrillo.



- ✓ **Al programar distintas actividades de trabajo y sociales lo haré con libertad. Ya no experimentaré la angustia de tener que concurrir a una reunión donde no se permite fumar o al tener que realizar un viaje en colectivo o avión.**
- ✓ **Aumentaré mi autoestima y auto confianza.**
- ✓ **Mayor autocontrol.**
- ✓ **Experimentaré una sensación de seguridad al haber obtenido un logro tan importante.**
- ✓ **Me liberaré de las culpas por el temor a propiciar enfermedades.**
- ✓ **Sensación de felicidad.**
- ✓ **Orgullo por convertirme en un ejemplo para los demás (principalmente para los hijos - nietos – niños en general).**
- ✓ **Ahorro de dinero que puedo emplear en cosas más satisfactorias.**
- ✓ **Recuperaré tiempo libre para realizar deportes o hobbies.**