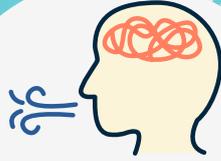




# ¿Cómo pasar del mono del tabaco?



Escribe y deja a la vista motivos personales para dejar de fumar.



Haz ejercicios de relajación y respira profundamente.



Evita pensar en fumar: pasea, limpia y ordena, pon una lavadora...



Piensa solo en un día en concreto: "Hoy no fumaré".



Piensa en positivo: valora los objetivos que estás consiguiendo.



Evita aquello que te provoca querer fumar: el café, las terrazas...



Ten un objeto en las manos: pelota antiestrés, bolígrafo...



Come algo bajo en calorías.



Mastica chicles o lame caramelos sin azúcares.

No te exijas un alto rendimiento durante los primeros días después de dejarlo.



Lávate los dientes después de las comidas.



Bebe mucha agua y zumos naturales sin azúcares, evita el café.



**Recuerda que la sensación intensa de fumar dura pocos minutos, es pasajera.**