



Consells per NO fumar

**Deixeu el tabac, deixeu de
perjudicar-vos, milloreu la
vostra salut!**

ORIOI MOLIST

CONSELLS PER DEIXAR DE FUMAR

- 1. Heu de prendre la decisió ferma de deixar de fumar.**
- 2. Cada vegada pregunteu-vos per què enceneu el cigarret.**
- 3. Penseu que a més de millorar la vostra salut estalviareu molts diners.**
- 4. Heu de fer exercici, beure molta aigua i suc de fruites. No begueu gens d'alcohol.**
- 5. També podeu demanar ajut als vostres familiars i amics.**
- 6. Si no us en sortiu amb aquests consells, demaneu ajut al metge.**

**ESFORCEU-VOS I
HO ACONSEGUIREU!**

ORIOI MOLIST