Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

DEJAR DE FUMAR EN GRUPO

Ejercicios de preparación
...antes del día D

Motivos para fumar

Es importante que pienses en los motivos por los que fumas y por los que quieres dejar de fumar, y los anotes. Tienen que ser motivos personales, es decir, que tengan sentido para ti. Tienes que tener esta lista a mano (colgada en algún lugar visible, etc.) porque esto te ayudará en tu decisión y también porque, más adelante, te servirá para mantenerte sin fumar.

Motivos para fumar	Motivos para dejar de fumar