Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

DEIXAR DE FUMAR EN GRUP

Exercicis de preparació...
...abans del dia D

Motius pels quals fumo

És important que pensis en els motius pels quals fumes i pels quals vols deixar de fumar, i que els anotis. Han de ser motius personals, és a dir, que tinguin sentit per a tu. Has de tenir aquesta llista a mà (penjada en algun lloc visible, etc.) perquè això t'ajudarà en la teva decisió i també perquè, més endavant, et servirà per mantenir-te sense fumar.

Motius per fumar	Motius per deixar de fumar