



No te digo que vaya a ser fácil...

...ite digo que valdrá la pena!

# paso 1

✓ ¡DECÍDETE!



Para tomar una decisión importante, como lo es la de dejar de fumar, necesitamos valorar los pros y los contras. Elabora una lista con las causas que te incitan a fumar y los motivos que te impulsan a dejarlo, **evaluando las ganancias que puede suponer para ti.**

Motivos para fumar	Motivos para dejar de fumar
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

Si tus motivos para dejar de fumar pesan más que los motivos para seguir fumando, **¡anímate y prepárate para dejarlo!** No conocemos a nadie que se haya arrepentido de haber dejado de fumar y, en cambio, sí hay muchas personas que se han arrepentido de no haberlo intentado antes.

Ten la lista de motivos a mano, a la vista, para que puedas releerla en cualquier momento y pienses en el sentido que tiene. Asegúrate de que son motivos personales, auténticos para ti.

¿Cuántos cigarrillos has fumado a lo largo de tu vida?

**¿Sabes cuánto podrías ahorrar si hoy dejases de fumar?**



## Calcula lo que ahorrarías

Calcula los paquetes que fumas en un mes y multiplícalo por el precio de cada paquete:

paquetes/mes x  euros/paquete =

euros al mes

**y ahora multiplícalo por 12 meses**

Fes el càlcul automàtic al nostre web [www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)



¡€ al año ahorrados!

**El coste del tabaco puede ser una razón para dejar de fumar.**

¿QUÉ TE VAS A REGALAR CON ESTA CANTIDAD AHORRADA?

.....  
.....  
.....

*¡Ni nada ni nadie puede hacerlo por ti!*  
¡Piensa en todo lo que vas a ganar cuando dejes el tabaco!