



No et dic que serà fàcil...

Deixar de fumar, tant les cigarretes convencionals com les electròniques, pot ser difícil i implica un esforç personal, però és possible i molta gent ho fa cada any. Cal estar motivat per aconseguir-ho.

Si estàs pensant a deixar de fumar, **ENHORABONA!** És la millor decisió tant per a tu com per a la gent del teu voltant. Ens deixes ajudar-te?

Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa, seguir uns passos et pot ajudar a deixar de fumar i a mantenir-te en la teva decisió.

pas 1

✓ DECIDEIX-TE!



pas 2

✓ PREPARA'T!



pas 3

✓ DEIXA DE FUMAR: **DIA D**



pas 4

✓ MANTÉN-T'HI!



...et dic que valdrà la pena!

QUINS SÓN ELS TEUS DUBTES? Explica'ls!



A large, vertical, lined writing area with a perforated top edge, intended for the user to write down their doubts. The lines are horizontal and spaced evenly. The area is framed by a light blue border on the left and right sides.