

### SOLO ES POSIBLE DEJAR DE FUMAR CON FUERZA DE VOLUNTAR



No es así: dejar de fumar es posible sin estas decisiones a hacerlo, las primeras nueve semanas son las más críticas, porque el organismo experimenta el síndrome de abstinencia, pero existen numerosas formas de ayudar a dejar de fumar, con ayuda profesional y un cambio de hábitos cualquiera puede conseguirlo

### EL TABACO ME RELAJA Y AYUDA A CONCENTRARME



Error, fumar no te relaja, el tabaco es un estimulante, en realidad lo que experimentas es una especie de recompensa ya que eres dependiente de la nicotina y todos los componentes del cigarrillo.

### HAY COSAS PEORES QUE EL TABACO



Seguro, pero el tabaquismo cada año provoca la muerte de alrededor de siete millones de personas en todo el mundo\* (OMS)

### DEJAR DE FUMAR ENGORDA!



Esto no siempre es así, si complementas tu decisión con la realización de ejercicio y una alimentación saludable, evitarás subir de peso. Lo mejor en este caso es ser consciente del problema

### PUEDO DEJAR DE FUMAR CUANDO QUIERA, NO DEPENDO DEL TABACO

Muchos fumadores afirman esto, pero aunque es posible dejar de fumar, la nicotina y demás sustancias de los cigarrillos, son altamente adictivos, y generan una falsa sensación de control sobre la adicción.



### 5 CIGARRILLOS AL DIA NO HACEN DAÑO

Una sola bocanada puede contener 400 toxinas nocivas y 43 carcinógenos, que contaminan tu flujo sanguíneo y pulmones (Aplica para cigarrillos electrónicos)



### NO AFECTA A LOS FUMADORES PASIVOS

Error, fumar en la misma habitación donde hay no fumadores, incluidos niños y bebés es una gran irresponsabilidad. (Aplica para cigarrillos electrónicos)



### NO NOTO QUE HAGA TANTO DAÑO COMO DICEN

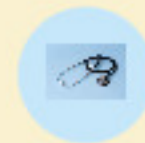
El 90% de los cánceres de pulmón son provocados por el tabaquismo.



### LOS CIGARRILLOS LIGHT NO HACEN DAÑO

Existen numerosos estudios que señalan que los cigarrillos (Light) o (Ultralight) son igual o más dañinos que los normales.

## 10 FALSOS MITOS SOBRE EL TABACO



### FUMAR ME AYUDA A IR AL BAÑO

Lo que pasa es que al fumar el organismo acelera el metabolismo para expulsar más rápido las toxinas y activa el aparato digestivo generando cambios nocivos a largo plazo.

Diagrama de telaraña  
[www.yourwebhere.com](http://www.yourwebhere.com)