

American Heart Association.

Healthy for Good™

CÓMO DEJAR EL TABACO

 **INFÓRMATE**

 **HAZ UN PLAN PARA DEJAR EL TABACO**

ESTABLECE

ELIGE

DECIDE

PREPÁRATE la planificación de cómo lidiar con

DEJA EL TABACO



Essenti



**CONSEJOS
PARA EL
ÉXITO**



**CONTROLA LOS
IMPULSOS**



**CONTROLA EL
ESTRÉS**



OBTÉN APOYO



CÚMPLELO

Obtén más información en heart.org/lifes8