“Fumar es un placer pasajero y momentáneo, pero dejar de fumar es una satisfacción plena, continua

“No te das cuenta de lo esclavo que eres del tabaco hasta que un día intentas dejarlo”.

 “Hoy es un día maravilloso: ¡hoy no he fumado!”.

 “Hagas lo que hagas para dejar de fumar, no será tan peligroso como seguir fumando”.

 “Si eres capaz de dejar de fumar, eres capaz de cualquier cosa”.

 “Lo único imposible es aquello que no intentas”.

 “Siempre estarás mejor si dejas de fumar, nunca es tarde para hacerlo”.

 Cada vez que enciendes un cigarrillo, estas diciendo que no merece la pena vivir tu vida

* Fumar :

Fumar te roba dinero, malgasta tu tiempo y te mata.

No te das cuenta de lo esclavo que eres del tabaco hasta que un día intentas dejarlo.

Provoca manchas en los dientes, infecciones y caries.

Mal aliento, mal olor corporal y manchas en las manos.

Fumar es odioso para el olfato, perjudicial para el cerebro y peligroso para los pulmones

 Si no fumas:

 Mejor salud, más energía, dientes limpios, más tiempo de vida, mejor piel

Los malos momentos que se pasan al dejar de fumar, no son por eso ,sino por haber fumado.

El mono me persigue..... pero yo soy más rápido