



No et dic que serà fàcil...

...et dic que valdrà la pena!

pas 1

✓ DECIDEIX-TE!



Per prendre una decisió important, com ho és la de deixar de fumar, necessitem valorar-ne els pros i els contres. Elabora una llista amb les causes que t'inciten a fumar i els motius que t'impulsen a deixar-ho, **i avaluats els guanys que et pot suposar.**

Motius per fumar	Motius per deixar de fumar
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

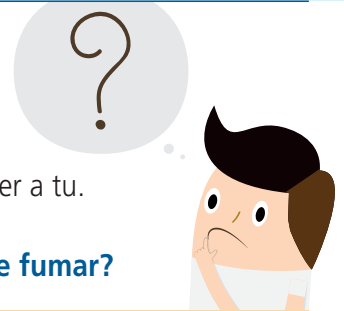
Si els teus motius per deixar de fumar pesen més que els motius per continuar fumant, **anima't i prepara't per deixar-ho!** No coneixem ningú que s'hagi penedit d'haver deixat de fumar i, en canvi, sí que hi ha moltes persones que s'han penedit de no haver-ho intentat abans.

Tingues la llista de motius a mà, a la vista, per tal que puguis rellegir-la en qualsevol moment i pensis en el sentit que té.

Assegura't que són motius personals, autèntics per a tu.

Quantes cigarretes has fumat al llarg de la vida?

Saps quant podries estalviar si avui deixes de fumar?



Calcula el que estalviaries

Calcula els paquets de tabac que fumes en un mes i multiplica-ho pel preu de cada paquet:

paquets/mes x euros/paquet =

euros al mes

i ara multiplica-ho per 12 mesos

Fes el càlcul automàtic al nostre web www.papsf.cat



El cost del tabac pot ser una raó de pes per deixar de fumar.

QUÈ ET REGALARÀS AMB AQUESTA QUANTITAT ESTALVIADA?

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

Ni res ni ningú ho pot fer per tu!

Pensa en tot el que guanyaràs quan deixis el tabac!