

Reducción del número de cigarrillos al día

Semana anterior	Semana siguiente
60 cigarrillos al día	40 cigarrillos al día
50 cigarrillos al día	35 cigarrillos al día
40 cigarrillos al día	28 cigarrillos al día
35 cigarrillos al día	25 cigarrillos al día
30 cigarrillos al día	20 cigarrillos al día
25 cigarrillos al día	18 cigarrillos al día
20 cigarrillos al día	15 cigarrillos al día
15 cigarrillos al día	10 cigarrillos al día
12 cigarrillos al día	8 cigarrillos al día
10 cigarrillos al día	6 cigarrillos al día
8 cigarrillos al día	5 cigarrillos al día
6 cigarrillos al día	4 cigarrillos al día
4 o menos cigarrillos al día	DEJAR DE FUMAR