

## Usted puede dejar de fumar. Podemos ayudar.

Únase al programa para dejar de fumar de ocho semanas de duración de American Lung Association, que se lleva a cabo convenientemente en

Cientos de miles de personas se convirtieron en personas libres de tabaco gracias a la iniciativa de la clínica grupal Freedom From Smoking®, que ofrece un enfoque estructurado y sistemático para dejar de fumar.

Supervisado por un facilitador certificado, aprenderá:

- cómo saber si realmente está listo para dejar de fumar;
- medicamentos que pueden aumentar su éxito;
- cambios en el estilo de vida para facilitar el dejar de fumar;
- cómo prepararse para el día en que dejará de fumar;
- estrategias de afrontamiento para controlar el estrés y evitar el aumento de peso;
- cómo mantenerse libre del tabaco para siempre.

### Programa grupal para dejar de fumar de Freedom From Smoking

Visite [Lung.org/ffs](http://Lung.org/ffs) para obtener más información sobre el programa o nuestro programa en línea Freedom From Smoking® Plus, si una clínica grupal no es la ideal para usted para dejar de fumar.

