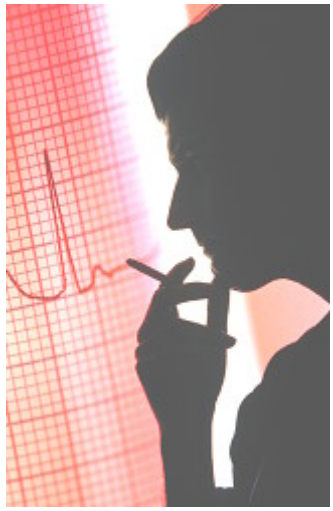
Dejar de fumar es una opción saludable

Usted indicó que fuma o que está en el proceso de dejar de fumar.

Si deja de fumar...



- Disminuirá el riesgo de padecer muchas enfermedades graves.
- Pronto se dará cuenta de que puede caminar mayores distancias o divertirse más sin que le falte la respiración.
- Tendrá algo más de dinero para gastar. Coloque el dinero que habría gastado en cigarrillos en un frasco y ahorre para comprar algo lindo.
- Mejorará el sentido del gusto.
- Mejorará el sentido del olfalto.
- La ropa, el carro, y el hogar tendrán mejor aroma.
- Dejará de tener orificios quemados en sus cosas preferidas.
- Se transformará en un modelo de conducta para otras que están tratando de dejar de fumar.

¿Está preocupado sobre aumentar de peso a raíz de dejar de fumar?

- Los fumadores pesan aproximadamente 7 libras menos que los no fumadores.
- En promedio, la gente que deja de fumar aumenta casi 7 libras. Esto suele deberse al reemplazo de los cigarrillos con alimentos con alto contenido calórico.
- El control del peso y dejar de fumar pueden ayudarlo a controlar el aumento de peso que suele asociarse con dejar de fumar.

Escoja vivir de manera más saludable a través del control del peso y dejar de fumar.