

NASTI'S

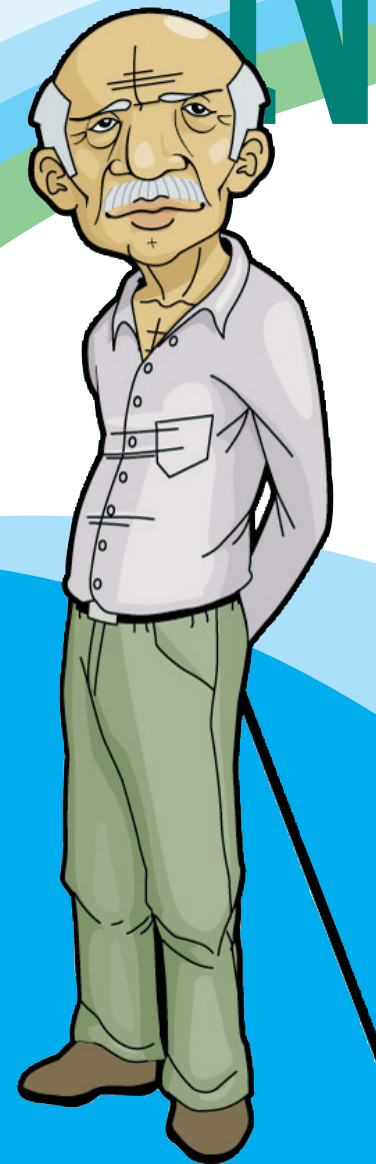
Es una iniciativa de:



Financia:



NASTI'S



El TÍO JULIO  
te ayuda a  
tirar el tabaco

*Encuentra  
tus razones*

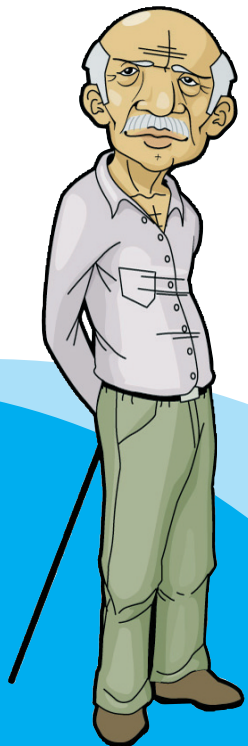
TÍO JULIO

2

2

# El Tío Julio te ayuda a tirar el tabaco

## Encuentra tus razones



### LAS RAZONES DEL TÍO JULIO PARA DEJAR EL TABACO

- Para cansarme menos y dejar de toser.
- Para ser un buen ejemplo para mis hijos, mis sobrinos y mis nietos.
- Para sentirme más libre del tabaco.
- Para que mi familia deje de tener que respirar malos humos por mi culpa.
- Para vivir más años y vivirlos mejor.

Ten en cuenta también que a veces no hay que buscar muchas razones para dejar de fumar. Si tenemos alguna enfermedad y nuestro médico nos dice que debemos dejar el tabaco, no hay que pensar mucho más.

*Afortunadamente yo tengo muchas familia a mi alrededor que me quieren, nos dice el Tío Julio. ¡Imagínate la cantidad de veces que me dijeron que dejara de fumar! Pero nada, hasta que encontré MIS PROPIAS RAZONES para abandonar el tabaco, no hubo manera.*

*Cada uno tendrá las suyas, yo solo te cuento las que yo tuve. Te aseguro que muchas veces tuve que repetirmelas para no abandonar. El camino para quitarse de este enganche es largo y difícil. Si no tenemos razones claras y fuertes para emprenderlo, es posible que nos quedemos a la mitad.*

### MIS RAZONES PARA DEJAR EL TABACO

El Tío Julio nos ha contado las razones por las que él dejó de fumar. Ahora te proponemos que escribas tu propia lista de razones. Sería bueno que guardaras esta lista o que la coloques en un lugar visible. Seguro que en algún momento de debilidad, cuando estés dejando el tabaco, te vendrá bien volver a leerla.

*Yo quiero dejar el tabaco porque...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

