



Promesa per al 2014: Deixar de fumar

T'interessa...

No et quedis en el consell, sigues conseqüent, deixa de fumar

Vegeu vídeo

L'últim fum. De tu depèn que l'expulsis així

Vegeu vídeo

S'acaben els dies en què fumar forma part de les celebracions. Deixem de banda el viscut i mirem cap endavant amb grans promeses que tinguin com a objectiu millorar la nostra qualitat de vida. Deixar de fumar i fer exercici físic són dos dels propòsits més comuns.

Per aconseguir deixar el consum de tabac la intenció és un bon punt de partida encara que no suficient.

Si vols, pots

Només cal saber com fer-ho o per on començar. Et proposem alguns consells.

Busca ajuda

No tothom pot deixar de fumar per si sol. L'Associació Espanyola Contra el Càncer ofereix suport terapèutic i diferents vies d'assessorament perquè resulti més senzill.

[Descobreix com podem ajudar-te...](#)

Participa...

Vols deixar de fumar?

*Descàrrega al mòbil l'aplicació **Respirapp**, una nova eina senzilla i completa que et servirà de guia. O bé recomana-la a un fumador proper a tu.*

Descarregueu l'app

Privacitat



Asociación Española Contra el Cáncer - www.aecc.es

Programa "Solidaritat a l'Empresa" finançat per:

L'aecc-Catalunya contra el càncer compleix tots els requisits que la fundació Lealtad exigeix per atorgar el Certificat de Transparència i Bones Pràctiques de les ONG.



MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

