

Nombre: _____

Fecha: _____

Recompénsate

¡Celebre todos los grandes y pequeños logros de dejar de fumar! Cada día que completas sin fumar o cuando evitas un punto gatillo es un logro. Siéntete orgulloso de ti mismo... y recompénsate de forma saludable.

Ideas de recompensa:

- Ir a ver una película
- Cena en tu restaurante favorito
- Dormir en una mañana
- Compra un libro nuevo
- Pide un café en la cafetería local
- Ir a un concierto
- Tomar una clase de fitness
- Disfruta de una salida especial con tu familia



Planifique cómo se recompensará en cada punto de su viaje.



Primer día



Primer semana



Primer mes

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en www.quitnowindiana.com para obtener asistencia personalizada y gratuita.