ECONOMIST&JURIST

María González Villasevil
Redacción editorial E&J

Deja de fumar en cinco pasos

https://youtu.be/x3Fu8JOof7U

La dependencia de consumir tabaco es un vicio que **no aporta ningún beneficio a nuestra salud ni a la de los que están a nuestro alrededor**. Aún sabiendo las consecuencias perjudiciales que tiene para la salud, es un hábito del que cuesta deshacerse.

Esta adicción resulta difícil de abandonar porque se incorpora en nuestra cotidianidad como una rutina y **su consumo se convierte en una necesidad** que cubrir diariamente. Las razones para dejarlo son muchas pero sólo será efectivo el cambio cuando la decisión es propia, es decir, cuando uno mismo decide firmemente que quiere parar.

Existen una serie de pasos o **consejos habituales que recomiendan seguir** los expertos y quienes ya han superado esta adicción y que si estás interesado en poner práctica deberías leer:

1. **Plantéate motivos para dejarlo**

El primer paso que se debe tomar para dejar atrás tu época de fumador es convencerse a uno mismo de que no quieres seguir fumando. Ayuda tener una o varias **razones de suficiente** ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |