

BUILT TO QUIT

We can help you **stop smoking and using tobacco**

(Podemos ayudarle a **dejar de fumar y consumir tabaco**)



«No se trata solo de cigarrillos».

Inscríbese para aprender a:

- Dejar de fumar y suspender el consumo de productos de tabaco
- Manejar el estrés
- Evitar subir de peso
- Afrontar los síntomas de abstinencia

Horario de clases para el 2020*

- 1° clase: 7 de enero – 11 de febrero
- 2° clase: 3 de marzo – 7 de abril
- 3° clase: 19 de mayo – 23 de junio *(nuevas fechas)*
- 4° clase: 7 de julio – 11 de agosto
- 5° clase: 15 de septiembre – 20 de octubre
- 6° clase: 10 de noviembre – 15 de diciembre

*Las clases se dictan una vez por semana durante 6 semanas.

Nuestras clases para dejar de fumar y suspender el consumo de productos de tabaco Built To Quit son conducidas por coordinadores certificados de la American Lung Association Freedom From Smoking® (Asociación Estadounidense del Pulmón). Terapeutas del comportamiento, especialistas en nutrición y fisioterapeutas respiratorios visitan las clases con frecuencia para proporcionar apoyo y orientación adicional. Las clases se ofrecen por la tarde y por la noche. Existe la opción de tomar las clases a distancia o en línea. Los participantes reciben terapia de reemplazo de nicotina (si corresponde) y un cuaderno de ejercicios con un disco compacto/MP3 de meditación. Se incluye el almuerzo o la cena.

Para obtener más información o inscribirse en una clase:

Llame al **404.780.7653** o envíe un correo electrónico a smokingcessation@northside.com
Visite northside.com/smoking-and-tobacco-resources