

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 2023*

- 1º clase: 10 de enero – 14 de febrero
- 2º clase: 7 de marzo – 11 de abril
- 3º clase: 2 de mayo – 6 de junio
- 4º clase: 11 de julio – 15 de agosto
- 5º clase: 12 de septiembre – 17 de octubre
- 6º clase: 14 de noviembre – 19 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 ofrece almuerzo o cena a quienes participen de la clase en persona.

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