

BUILT TO QUIT

Resources to help you **stop smoking and using tobacco**
(Recursos para ayudarlo a **dejar de fumar y consumir tabaco**)



“No se trata solo de cigarrillos”.

Nuestras clases de seis semanas 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 (Asociación Estadounidense del Pulmón) y ofrecen todo lo que usted necesita para dejar de fumar y consumir productos de tabaco. Terapeutas conductuales, especialistas en nutrición y terapeutas respiratorios visitan los grupos con frecuencia para ofrecer apoyo y orientación en todo momento. Los participantes recibirán terapia de reemplazo de nicotina (si reúnen las condiciones), una copia del programa y un CD de meditación. Se sirve almuerzo y cena.

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

Fechas de las clases Built To Quit de seis semanas

- Sesión 1: 8 de enero - 12 de febrero
- Sesión 2: 5 de marzo - 9 de abril
- Sesión 3: 5 de marzo - 9 de abril
- Sesión 4: 30 de abril - 4 de junio
- Sesión 5: 10 de septiembre - 15 de octubre
- Sesión 6: 12 de noviembre - 17 de diciembre

Algunos lugares ofrecen horarios de clases a la tarde y a la noche. A pedido, se dictan clases a distancia/en línea.

Para más información o para inscribirse en una clase:

Llame al: 404.780.7653 Correo electrónico: smokingcessation@northside.com
Visite: northside.com/smoking-and-tobacco-resources

