

MINI QUIT CHALLENGE



Gáñele al tabaco un **MINI QUIT** por vez.

Regístrese en miniquitchallengesc.com o envíe "Enter" al (855) 958-4238.

Julio	<p>ESTÍMULO PERSONAL MINI QUIT CHALLENGE: ¡Elegir los agentes! El segundo lunes de julio, identifique una de las cosas que estimula su deseo personal de consumir nicotina (conducir el carro, tomar café, etc.) Hoy no ceda.</p>	<input type="checkbox"/>
Ago.	<p>DIGA "NO" MINI QUIT CHALLENGE: El primer lunes de agosto, diga "no" al menos una vez a la nicotina. Ya sea a un amigo, a un compañero de trabajo o a usted mismo. Dígalo fuerte y siéntase orgulloso.</p>	<input type="checkbox"/>
Sep.	<p>CÁMBIELO MINI QUIT CHALLENGE: El segundo lunes de septiembre, no fume ni vapee en el lugar en que lo hace de manera habitual. Le ayudará a romper la rutina.</p>	<input type="checkbox"/>
Oct.	<p>FUMADOR SOCIAL MINI QUIT CHALLENGE: El primer lunes de octubre, no fume ni vapee con amigos o compañeros de trabajo durante todo el día.</p>	<input type="checkbox"/>
Nov.	<p>AL DESPERTAR MINI QUIT CHALLENGE: El primer lunes de noviembre, evite fumar o vapear las primeras dos horas del día al despertarse.</p>	<input type="checkbox"/>
Dic.	<p>ELIJA SUS 2 HORAS MINI QUIT CHALLENGE: El primer lunes de diciembre, elija 2 horas y evite fumar o vapear durante ese tiempo.</p>	<input type="checkbox"/>
Ene.	<p>DÍA SIN TABACO MINI QUIT CHALLENGE: Año nuevo, energía nueva. El 2 de enero, acepte pasar todo el día sin tabaco.</p>	<input type="checkbox"/>
Feb.	<p>CARRO SIN TABACO MINI QUIT CHALLENGE: Durante el primer lunes de febrero, no fume en el carro durante todo el día.</p>	<input type="checkbox"/>
Mar.	<p>COMIDAS SIN TABACO MINI QUIT CHALLENGE: El primer lunes de marzo, no fume durante dos horas después de cada comida.</p>	<input type="checkbox"/>
Abril	<p>DISTRÁIGASE Y RETRASE MINI QUIT CHALLENGE: El primer lunes de abril, distraígase y retrase 15 minutos sus ganas de fumar o vapear. Mastique una pajilla, respire profundo, etc.</p>	<input type="checkbox"/>
Mayo	<p>HOGAR SIN TABACO MINI QUIT CHALLENGE: El primer lunes de mayo, no fume ni vapee en su casa durante todo el día.</p>	<input type="checkbox"/>
Junio	<p>ALÉJESE MINI QUIT CHALLENGE: El primer lunes de junio, reemplace al menos un descanso para fumar o vapear por una caminata u otra actividad saludable.</p>	<input type="checkbox"/>