

+ 24 HORAS



Frase anestésica: Mi boca se llena de saliva fluida como el agua fluida abundante y agradable como el agua.



Si necesitas apoyo en este punto, te puede venir bien.

Frase anti sabotaje: A pesar de este conflicto en mi actitud acerca de dejar de fumar me acepto completamente y profundamente, me amo, me aprecio y me respeto a mí mismo y ahora elijo dejar de fumar aunque no sepa cómo hacerlo con todos mis partes y con todo mi ser.

+ 2 DÍAS



Frase anestésica: Mi boca se llena de saliva fluida como el agua fluida abundante y agradable como el agua.



Si necesitas apoyo en este punto, te puede venir bien.

Frase anti sabotaje: A pesar de este conflicto en mi actitud acerca de dejar de fumar me acepto completamente y profundamente, me amo, me aprecio y me respeto a mí mismo y ahora elijo dejar de fumar aunque no sepa cómo hacerlo con todos mis partes y con todo mi ser.

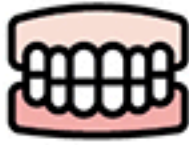


Tu olfato y gusto mejoran considerablemente



Tus terminaciones nerviosas se empiezan a regenerar.

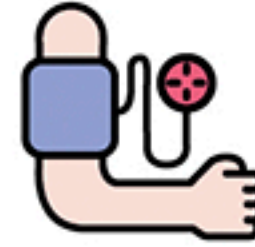
+ 15 DÍAS



Tus encías ya no estarán inflamadas.



Serás capaz de controlar las ganas.



Tu tensión arterial se habrá normalizado por completo.

+ 2 MESES



Se recuperarán los ciclos de tus pulmones que evitan que se acumule mucosidad.



Reducirás el riesgo de catarros e infecciones de vías altas.

+ 1 AÑO



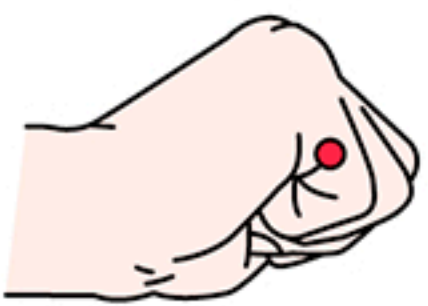
Habrás conseguido reducir a la mitad el riesgo cardiovascular y tu historia con el tabaco habrá terminado para siempre.



No olvides acompañar este super cambio con deporte activo.

## Frase anestésica:

Mi boca se llena de saliva fluida como el agua fluida abundante y agradable como el agua.



## Frase anti sabotaje:

A pesar de este conflicto en mi actitud acerca de dejar de fumar me acepto completamente y profundamente, me amo, me aprecio y me respeto a mí mismo y ahora elijo dejar de fumar aunque no sepa cómo hacerlo con todos mis partes y con todo mi ser.