

Si usted desea abandonar el tabaco para siempre, el programa iCanQuit le ofrece apoyo y herramientas que realmente funcionan.



Your future

so
sodexo

Aunque dejar de fumar puede ser difícil, estudios demuestran que las personas que utilizan un programa de abandonar el tabaco duplican sus oportunidades de abandonarlo exitosamente. El programa iCanQuit está aquí para ayudarle a dejarlo para siempre. Cuando usted se inscribe para iCanQuit, trabajará de manera personalizada con un entrenador personal de salud quien conversará con usted sobre sus antecedentes, hábitos y metas. Su entrenador trabajará con usted por teléfono o por Internet para ayudarle a establecer una fecha para dejarlo y aprender cómo desglosar el proceso de dejarlo en pasos pequeños. Usted aprenderá cómo lidiar con antojos de tabaco y otros retos. Usted recibirá gratis las herramientas iCanQuit, que incluye un libro de trabajo, mentas, masilla de cesación y un anuncio magnético para el refrigerador para recordarle seguir adelante con el programa.

El programa iCanQuit de Sodexo es completamente confidencial y funciona. De las personas en el programa, más de la cuarta parte permanecen libres de tabaco luego de un año — casi el doble del average nacional. Dejar de fumar no es fácil, pero con el tipo apropiado de ayuda, usted puede hacerlo.

iCanQuit iCanRelax iCanChange

Descubra cómo el programa de entrenamiento de salud iCanQuit puede ayudarle. Llame al 888-732-9020 para hablar con un entrenador de salud en Español o visite: www.iamsodexo.com > LifeWorks.



sodexo
Making every day a better day