

boost!  
&  
moi



Le tabac,  
jamais trop tard pour arrêter !



**Arrêter de fumer ? Vous y pensez, vous l'oubliez et vous y repensez. Mais vous vous dites que ça ressemble à l'ascension de l'Everest et que ça a l'air simple pour certains mais que pour vous, c'est une toute autre affaire...**

## **Le plus dur est de franchir le pas :**

des aides et des traitements adaptés tels que les patchs ou les gommes vous aideront à surmonter cette épreuve pour que tous vos espoirs ne s'envolent pas en fumée.

Un mot d'ordre : motivé !

Pour commencer, choisissez une période calme et propice au changement.

**Retenez cette date comme un jour d'anniversaire.**

Ce sera une occasion de plus pour boire une petite coupette et trinquer chaque année à votre victoire !



**AYEZ CONFIANCE EN VOUS ET LANÇEZ-VOUS !  
ATTENTION À LA RECHUTE APRÈS QUELQUES SEMAINES  
QUAND LA MOTIVATION DU DÉBUT S'ESTOMPE.**

# Tabac