



# Smettere di fumare? Insieme, è possibile!

**MESE  
SENZA  
TABACCO**  
A NOVEMBRE

- ✓ Smettiamo assieme durante 30 giorni
- ✓ Supporto 100% gratuito
- ✓ In gruppo
- ✓ In italiano, francese, tedesco e inglese



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Fondo per la prevenzione del tabagismo FPT

**IMPACT  
HUB**



Per dettagli  
& iscrizioni:

[mese-senza-tabacco.ch](https://mese-senza-tabacco.ch)



## Come funziona?



Ricevi consigli e sostegno personalizzato da parte di esperti



Assieme agli altri partecipanti, trova la giusta motivazione per vincere questa sfida!



Informazioni, consigli e molte altre risorse via e-mail



Un'agenda cartacea con consigli pratici per superare le sfide di ogni giorno

Non fumi? Fai passare il messaggio....