

# ¿ QUIERES DEJAR DE FUMAR Y TIENES SOBREPESO U OBESIDAD?

## APÚNTATE AL PROGRAMA **GRATUITO** PARA **DEJAR DE FUMAR**

### ❖ ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A fumadores con **SOBREPESO** o con **OBESIDAD** que quieran dejar de fumar.

### ❖ ¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO?

Se trata de un programa de **reducción gradual** del tabaco que se lleva a cabo en grupo de tamaño reducido y que es impartido por **profesionales expertos**. El programa te ayudará a **dejar de fumar** y a **prevenir un incremento de peso** tras dejar de fumar.

En el programa se cumplen con medidas de contención COVID-19.

### ❖ ¿CUÁNTO DURA?

**Ocho semanas** en las que se hará una sesión semanal de 2 horas y una sesión de control semanal de 1 hora.

### ❖ ¿A DÓNDE TENDRÁS QUE IR?

Previamente es necesario contactar a través del **teléfono 985104189** o e-mail [grupoca@uniovi.es](mailto:grupoca@uniovi.es). El programa se realizará en la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo situada en la Plaza Feijoo s/n, 33003 Oviedo.

### ❖ ¿FUNCIONA?

El programa tiene **eficacia probada** y con él, muchos fumadores han dejado de fumar.

### ❖ ¿CUÁNTO CUESTA?

Es totalmente **GRATUITO**

### ¡ANÍMATE Y CONTACTA!

TEL: **985 10 41 89**

E-MAIL: [grupoca@uniovi.es](mailto:grupoca@uniovi.es)

Grupo de Conductas Adictivas  
Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo

Plaza Feijoo s/n. 33003 Oviedo

<https://gca.grupos.uniovi.es>



Universidad  
de Oviedo



Grupo de Investigación en Conductas Adictivas  
UNIVERSIDAD DE OVIEDO