



DEJA DE FUMAR EMPIEZA A VIVIR



*¡Quitxt ahora está en Facebook Messenger!
¡Busca QuitxtCiudad y recibe ayuda gratis para dejar de fumar!*

Aquí está cómo hacerlo:

1. Abre Facebook Messenger
2. En la barra de búsqueda, escribe y has clic en QuitxtCiudad
3. Para inscribirte clic en Empezar



¿Sabías que está comprobado que los mensajes de texto duplican tus chances de dejar de fumar? Deja de fumar con *Quitxt*, un servicio gratis que convierte tu teléfono en un coach personal con textos para motivarte, ayudarte a seleccionar una fecha para dejar de fumar, recibir ayuda en tiempo real, manejar el estres, y más.



QUIT SMOKING START LIVING



*Quitxt is now on Facebook Messenger!
Search for QuitxtMetro to get free help to quit smoking!*

Here's how to do it:

1. Open Facebook Messenger
2. In the search bar, type and then click on QuitxtMetro
3. Click on Get Started to enroll



Did you know text-message support is scientifically proven to double your odds of quitting smoking? Quit smoking for good with *Quitxt*, a free service that turns your phone into a personal quit coach by providing text messages with motivation to quit, setting a quit date, real-time help handling stress, and more.