

The Benefits of Quitting Smoking

Within 20 minutes of quitting, the body begins to change!

20 minutes →

Blood pressure drops

8 hours →

Oxygen level increases

24 hours →

Chance of heart attack decreases

48 hours →

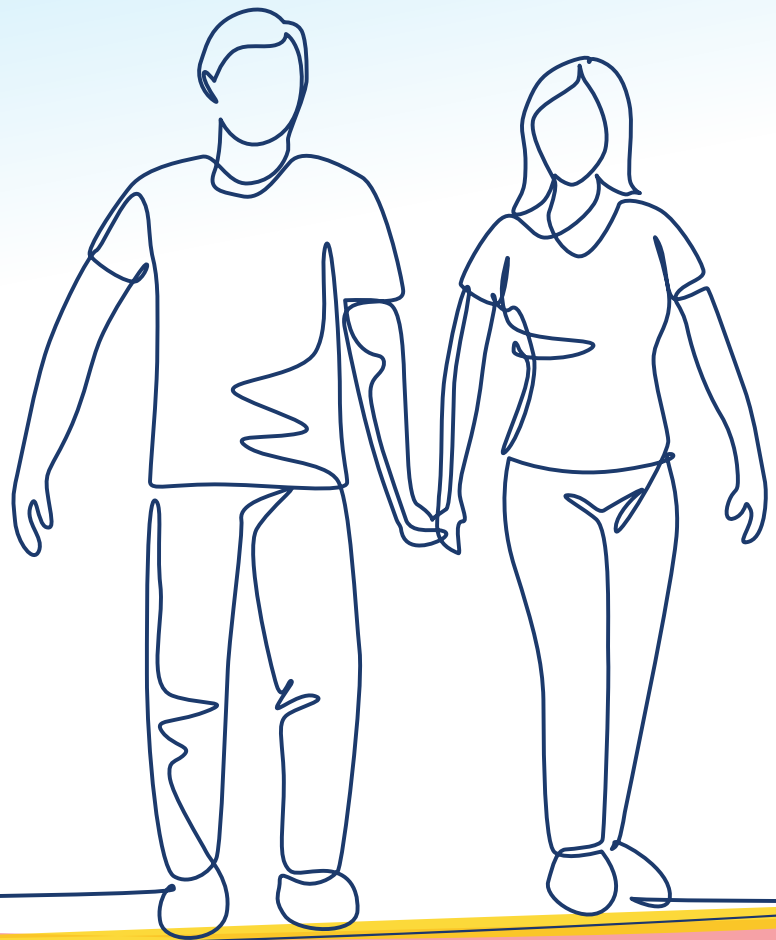
Taste and smell enhances

2 weeks-3 months →

Lung function increases by 30%

1-9 months →

Energy increases and shortness of breath decreases



You CAN Quit Smoking. Need Support? Call Us Today!



**One-on-One Smoking
Cessation Counseling**



**Phone Sessions
Available**



**CT Scan of Lungs
(if meet criteria)**

Lone ★ Star
Circle of Care

Smoking Cessation Program
CALL TODAY 512-549-7772



Los Beneficios de Dejar de Fumar

¡A los 20 minutos de dejar de fumar, el cuerpo empieza a cambiar!

20 minutos →

La presión arterial baja

8 horas →

El nivel de oxígeno aumenta

24 horas →

Disminuye el riesgo de ataque cardíaco

48 horas →

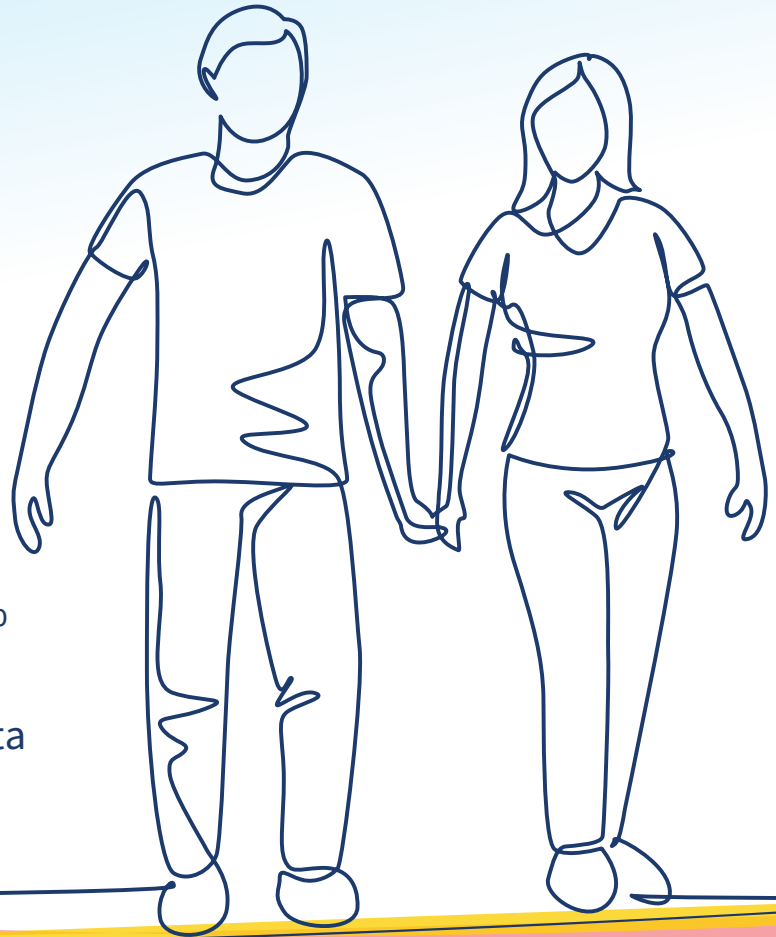
El gusto y el olfato mejoran

2 semanas-3 meses →

La función pulmonar aumenta un 30%

1-9 meses →

Aumenta la energía y disminuye la falta de aire



¡Usted Puede Dejar de Fumar! ¿Necesita Ayuda? ¡Llámenos Hoy!



**Consejería individual
para dejar de fumar**



**Sesiones telefónicas
disponibles**



**Tomografía computarizada
de los pulmones
(si reúne los requisitos)**

Lone ★ Star
Circle of Care

Programa para dejar de fumar
LLAME HOY 512-549-7772

