

# Guía Oficial del Método THID™ para Dejar de Fumar

**Conoce las 5 Fases del método y cómo aplicarlas**  
para Dejar de Fumar y Vapear Fácilmente, Sin  
Ansiedad, Sin Ganar Peso y Recupera Tu Energía



## En Qué Consiste el Método THID™

El Método THID™ te ayuda a eliminar tu deseo de fumar modificando tu percepción sobre el tabaco y rompiendo el hábito.

Al cambiar cómo piensas acerca del fumar y ajustar tus comportamientos, te liberas de la necesidad de fumar sin sentirte privada/o o en constante lucha.

## ¿Por Qué Funciona?

Funciona porque, a través de sus cinco fases cuidadosamente diseñadas, te guía paso a paso para transformarte de una persona fumadora a una persona no fumadora, libre y feliz de no fumar.

## Las 5 Fases del Método THID™



 **Fumador Habitual**

# El Método THID™

Transformacional, Holístico, Integrativo para Dejar de fumar



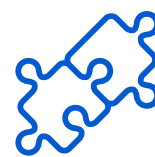
## TRANSFORMACIONAL

Cambia cómo piensas sobre fumar, rompe tu hábito de fumar y cambia tu conducta de fumar.



## HOLÍSTICO

Aborda todos los aspectos: lo físico, emocional, social y ambiental.



## INTEGRATIVO

Combina diversas técnicas terapéuticas para ofrecer un método completo y efectivo.

## ¿Por Qué Funciona?

- **Programación Neurolingüística (PNL):** Reconfigura tus asociaciones mentales con el tabaco, cambiando cómo piensas y sientes acerca de fumar.
- **Neurociencia:** Explica y optimiza los cambios cerebrales necesarios para liberarte de la dependencia.
- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Técnicas respaldadas científicamente que ayudan a superar patrones adictivos y gestionar emociones relacionadas con el fumar.
- **Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT):** Te enseña a estar presente y gestionar el estrés sin recurrir al cigarrillo.
- **Investigaciones avanzadas sobre la adicción:** Integra estudios recientes para entender y superar los factores que mantienen la dependencia.

## ¿Por Qué Es Único?

- **Reprograma tu mente:** Supera las ganas de fumar sin fuerza de voluntad, cambiando cómo piensas sobre el tabaco, usando tu fuerza mental.
- **Gestión emocional:** las ganas o ansias de fumar son sólo pensamientos y puedes a gestionarlos eficazmente.
- **Tres factores clave para facilitar el proceso:** mentalidad, alimentación y salud general; al optimizarlos, minimizas los síntomas y facilitas dejar el tabaco.
- **Te prepara mental y emocionalmente** para que enfrentes el cambio con confianza y sin sentirte triste ni que te falta algo valioso.
- **Más que dejar de fumar:** Es una transformación que te libera del tabaco y te devuelve una vida plena. Si puedes dejarlo, y te aseguro que puedes, ¡puedes con cualquier cosa que te propongas!

Sobre Tu Coach para Dejar de Fumar

### Gina Monllau



**Exfumadora**



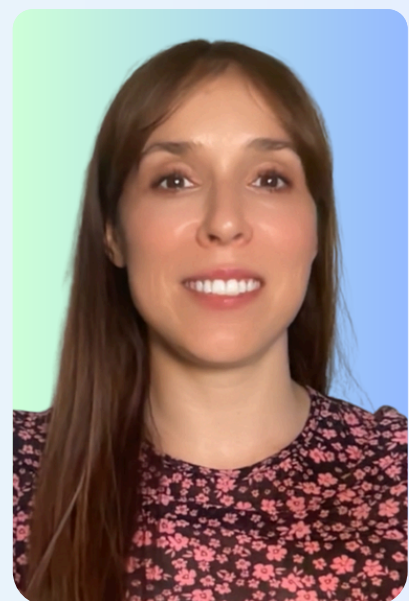
**Experta en Deshabituación Tabáquica  
Certificada (UCAM).**



**Coach de Vida con Programación  
Neurolingüística (PNL)**



**Experta en Mindfulness y Meditación  
TM.**



Durante años intentó dejar de fumar probando de todo, pero siempre recaía, hasta que entendió la adicción y lo consiguió fácilmente. Desarrolló el Programa Libérate, que reprograma tu mente en cinco etapas para eliminar la adicción mental. Hoy su misión es ayudarte a dejar de fumar de forma sencilla, que recuperes tu salud, tu energía, tu vitalidad y transformar tu vida para siempre.

## El Método THID™ ¿Por Qué Es Diferente?






Es un **proceso** estructurado y efectivo que te prepara y te guía hacia una vida libre de tabaco.








Con **preparación**, podrás lograr mucho más que confiando únicamente en la motivación.

**Las 5 Fases del Método THID son las mismas fases que seguiste cuando empezaste a fumar, lo que hacemos es revertirlas.**

Cuando empezaste a fumar:

 <b>COMPRENDE</b>	Tuviste una comprensión subjetiva de que el tabaco era “guai”, o te daría cierto status o aceptación...
 <b>DECIDE DEJAR DE FUMAR</b>	Decidiste probar los cigarrillos y comprarte tu propio paquete.
 <b>CAMBIA TU MENTALIDAD</b>	Empezaste a cambiar tu mentalidad pensando en ti como fumador/a y fumando en ocasiones sociales.
 <b>CAMBIA TU HÁBITO</b>	Cambiaste tu patrón de fumar y empezaste a fumar cigarrillos de manera habitual.
 <b>REAFIRMA Y CELEBRA</b>	Has estado reafirmando tu condición de fumador/a al fumar repetidamente haciendo que tu mente y cuerpo se acostumbren al tabaco.

## Dejando de Fumar para Siempre:

 <b>COMPRENDE</b>	Empiezas a cuestionar si fumar realmente te aporta algo y tomas conciencia de que no encaja en tu vida, iniciando el proceso de liberarte de este hábito.
 <b>DECIDE DEJAR DE FUMAR</b>	Decides dejar de fumar y comprometerte con tu decisión, ¡ya estás harta/o!
 <b>CAMBIA TU MENTALIDAD</b>	Empiezas a cambiar tu mentalidad, reconociendo que fumar no define quién eres ni mejora tu vida. Rompes las asociaciones positivas sobre el tabaco.
 <b>CAMBIA TU HÁBITO</b>	Apagas tu último cigarrillo.
 <b>REAFIRMA Y CELEBRA</b>	Conduces tu condición de no fumador/a cada vez que no fumas en una situación donde antes solías fumar, creando nuevas vías neuronales.

### Duración de Cada Fase o Etapa\*



\*Esta línea temporal se aplica al programa Libérate del método THID y es orientativa si decides aplicar el método por tu cuenta. En cualquier caso, avanza a la siguiente etapa únicamente cuando hayas completado la anterior.



# Entendiendo y Aplicando el Método THID™ para Dejar de Fumar

*Sobre todo, recuerda que una vez que comprendes las 5 fases del Método THID, dejar de fumar se vuelve mucho más fácil y definitivo. Si aún sientes que dejarlo es un reto, que necesitas fuerza de voluntad o que el cigarro sigue teniendo poder sobre ti, entonces este es tu siguiente paso. Es difícil mantenerse motivado en el proceso cuando sigues sintiendo ansiedad o dudas. [Haz clic aquí para descubrir cómo aplicar el método y liberarte del tabaco para siempre.](#)*



## 1 COMPRENDE LA ADICCIÓN

*“Los problemas que tenemos no se resuelven hasta que no entendemos que los crea.”  
– Eckhart Tolle*

Se trata de que reflexiones sobre los motivos por los que fumas (entraremos más en profundidad en la siguiente etapa) y de que empieces a ver la realidad de la adicción al tabaco.

- 1 Para tomar una decisión tienes que comprender todo lo que rodea a esa decisión.
- 2 Momento “¡ahá!”: ese instante de claridad en el que, tras leer, ver vídeos o reflexionar, comprendes una verdad fundamental sobre la adicción al tabaco.
- 3 Deseo de dejar de fumar, que bien informado conlleva decisión firme de dejar de fumar.
- 4 La mayoría de vosotros/as estáis en esta fase.

Dedica al menos 1 día a esta etapa.

### Ejercicio de Auto- Reflexión (PDF editable)



Te invito a que expliques con tus propias palabras, por qué crees que fumas y qué sensaciones buscas al hacerlo. No juzgues tus razones ni las censures. Puedes mencionar situaciones concretas, emociones o cualquier otro factor que consideres relevante.



## 2 DECÍDELO EN FIRME

***“El momento en que decides cambiarlo todo, es el momento en que empieza tu transformación.”***

***– Marie Curie***

Cómo tomar la decisión firme y duradera de dejar de fumar para que dure para siempre:

### 1 **Comprométete de verdad.**

No basta con desearlo o confiar en tener suerte; necesitas una decisión firme que te guíe a la hora de dejar el tabaco.

### 2 **Encuentra tu porqué.**

Identifica tanto tus motivos lógicos (por qué deberías dejarlo) como tus motivos emocionales (por qué quieres dejarlo).

### 3 **Conoce tu adicción.**

No puedes tomar una decisión sólida si ignoras cómo funciona tu dependencia física, mental y emocional hacia el tabaco.



## **Qué Hacer en Esta Etapa:**

- Dedica al menos 3 días a esta fase.
- Elige una fecha para dejar de fumar que te dé tiempo suficiente para prepararte.
- Comprométete a dejar el tabaco. Afronta este proceso con la certeza de que no hay espacio para el fracaso.
- Comprende tu adicción al tabaco, tanto en su parte física como mental.

- Se clara/o y honesto/a contigo misma/o sobre los motivos que te empujan a fumar o vapear, sobre todo aquellos que te llevan a pensar que el tabaco es tu “aliado”. Anótalos.
- Reflexiona tanto sobre las razones lógicas como las emocionales que te animan a dejar de fumar y escríbelas también.
- Decide y planifica cómo va a ser tu último cigarrillo.
- Elige si quieres ir reduciendo poco a poco o dejarlo de golpe al final de la fase 4. Importante: elijas el método que elijas para apartar la nicotina de tu vida, nunca debes sentir que te estás privando de algo valioso.

## Ejercicio Práctico (PDF editable)



### **Crea Tu Lista de Motivos para Dejar de Fumar**

Haz una lista de los motivos por los que deseas ser una persona no fumadora y tenla siempre a mano para consultarla cuando necesites un extra de motivación.



## 3 CAMBIA TU MENTE

***“Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, estás en lo cierto.”***  
– Henry Ford

### ¿Cómo puedes cambiar tu mentalidad?

Durante esta fase, aprendes a cambiar tu visión sobre el tabaco, el proceso de dejar de fumar y sobre ti mismo/a. Así empiezas a entender que **fumar no define quién eres, sino algo que haces.**

1

#### Transforma tu identidad de fumador/a

Empieza a verte como una persona que no fuma, en lugar de un fumador que está intentando dejarlo.

2

#### Vence el miedo a dejar de fumar

Afronta y supera los temores y bloqueos emocionales que te impiden convertirte en no fumador/a.

3

#### Rompe con tus creencias limitantes sobre ti misma/o y el fumar

Convéncete de que tu vida será mejor sin tabaco y de que tienes la capacidad de conseguirlo.



### Qué Hacer en Esta Etapa:

- Dedicar al menos 3 días a esta fase.
- Empieza a verte como una persona no fumadora que en su día se enganchó a la nicotina, en lugar de considerarte un fumador obligado a renunciar a su “aliado” o “apoyo”.
- Descubre nuevas formas de gestionar la ansiedad y el aburrimiento, hacer pausas, concentrarte, satisfacer tus necesidades emocionales y sentirte bien sin tabaco. Practica hasta encontrar las estrategias que mejor funcionen en tu caso.

- ¡Responsabilízate! No culpes a otras personas ni a las circunstancias de por qué fumas. Asume por completo la responsabilidad de tu propio éxito.
- **Cree** que la nicotina causa más problemas de los que parece solucionar de forma momentánea.
- **Supera** los temores ligados a dejar de fumar, incluido el miedo al fracaso, al éxito y a lo desconocido.
- **Ten la certeza - sí, al 100% -** de que la nicotina no te ofrece beneficios reales ni es algo que realmente disfrutes.
- **Ten más confianza que dudas** en tu capacidad de convertirte en una persona no fumadora y feliz.

## Ejercicio Práctico (PDF editable)



### **Haz que Fumar se Vuelva una Experiencia Poco Atractiva y Desagradable**

Por ejemplo, cada vez que enciendas un cigarrillo, piensa en todos los motivos por los que no quieres fumar. O date permiso para hacerlo solo al aire libre cuando haga frío, de pie o en un sitio que te resulte incómodo. Con esto lograrás que fumar deje de ser algo automático y empieces a verlo como una conducta, no como parte de tu identidad. Escribe cuáles serán tus pasos o acciones concretas para aplicar esta estrategia:



## 4 CAMBIA TU HÁBITO

*“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, dirigirás tu vida y lo llamarás destino” – Carl Gustav Jung*

Durante esta etapa, cambias tu conducta asociada al tabaco y rompes con la rutina de encender un cigarrillo.

Encender y fumar un cigarrillo es solo la parte visible —lo que todo el mundo ve—, pero detrás de ese gesto hay mucho más.

El patrón de fumar es la **reacción en cadena** que te lleva a coger un cigarrillo y fumarlo.



## El Patrón de Fumar es como un Iceberg



## Cada vez que fumas, se activa esta cadena:

- 1 Un desencadenante
- 2 Un pensamiento ansioso o deseo intenso de fumar (*craving*)
- 3 Cómo te sientes respecto a fumar y mientras fumas

La mayoría trata de dejarlo a base de pura fuerza de voluntad.

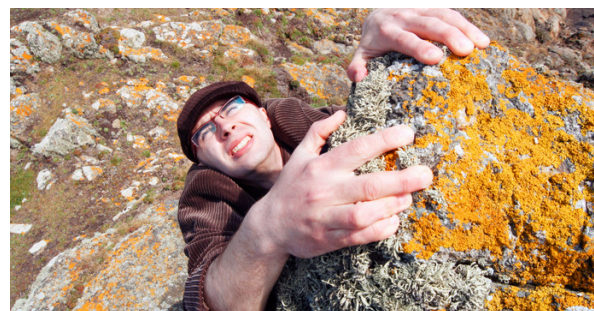
Sin embargo, **la única forma de dejar de fumar con facilidad es abordar primero la parte mental de la adicción:**

los desencadenantes, los pensamientos de “necesidad” y las emociones ligadas al tabaco.

**La Clave para Superar las Ansias de Fumar: Fuerza Mental.**



✓ Dejar de desear y ansiar tabaco usando **FUERZA MENTAL.**



✗ Reistir el cigarro que deseas usando **FUERZA DE VOLUNTAD.**

### Qué Hacer en Esta Etapa:

- Dedica al menos 4 días a esta etapa.
- Reconoce el tipo de ansias o deseo intenso que estás sintiendo:
  - 1- Comprende la diferencia entre el deseo físico de fumar y ese impulso más mental o emocional.
  - 2- Observa cuánto tiempo suele durarte cada tipo de ansias/deseo intenso de fumar.
- Identifica tus desencadenantes y el piloto automático:

Reflexiona sobre cómo tus pensamientos, emociones y rutinas diarias te llevan a encender un cigarrillo sin apenas darte cuenta.

- Practica la gestión de las ansias de fumar desde la mente: Entrena distintas estrategias hasta que desactivar el impulso de fumar te resulte fácil. cuanto más lo practiques, más rápido podrás descartar la idea de encender un cigarrillo.
- Céntrate en la ilusión de convertirte en no fumador/a: Cultiva más entusiasmo que miedo a la hora de imaginar tu vida sin tabaco.
- Evalúa lo preparada/o que te sientes para dejar de fumar del 0 (nada) al 5 (completamente segura/o y motivada/o).

Si estás entre 0 y 2, pospón tu fecha para dejar de fumar, refuerza tu decisión y repasa las fases iniciales (1 al 4);  
**si estás en 3 o más, avanza con tu plan para dejar de fumar.**



## Tu Día de Libertad: Fuma Tu Último Cigarrillo

### Ejercicios Prácticos (PDF editable)



#### Identifica Tus Desencadenantes

Haz una lista de tus principales desencadenantes (sitios, personas y situaciones que te recuerdan a fumar) y de esos pensamientos recurrentes que te empujan a fumar.

#### Cambia Tus Rutinas

Por ejemplo, si siempre fumabas un cigarrillo nada más levantarte, prueba a hacer unos ejercicios rápidos o a salir a correr un poco antes del desayuno. Si estás acostumbrado/a a fumar mientras conduces, sujeta un palo de regaliz mientras conduces, practica respiración profunda o haz ejercicios de mindfulness. Encuentra una nueva rutina que funcione para ti.



## 5 REAFIRMA Y CELEBRA

***Cambiar un hábito no cambia solo una acción, cambia tu identidad.***  
– Charles Duhigg

### **Cómo consolidar tu vida sin tabaco**

En esta etapa aprenderás a proteger tu decisión de dejar de fumar, adaptarte a tu vida sin tabaco y mantenerte como no fumador. También es a etapa dónde celebras tu logro :)

#### **1 Sustituye el hábito de fumar por un nuevo comportamiento saludable.**

Según la Terapia de Reversión de Hábitos, la mejor forma de eliminar un comportamiento no deseado es reemplazarlo por uno nuevo y beneficioso.

#### **2 Ten un plan para prevenir y gestionar posibles recaídas.**

En el proceso de dejar de fumar, la preparación lo es todo: ¿Qué situaciones podrían provocar o han provocado una recaída en el pasado? ¿Qué podrías hacer para evitar que esto vuelva a ocurrir?

#### **3 Celebra tu logro**

Reconocer tus avances libera dopamina, refuerza tus nuevos hábitos, consolida una autoimagen positiva y mantiene alta tu motivación.



### **Qué Hacer en Esta Etapa:**

- Dedicar al menos 3 días a esta fase.
- **Conoce los síntomas del síndrome de abstinencia:**  
Infórmate sobre qué esperar durante la abstinencia de nicotina y cómo gestionar cada síntoma de manera efectiva.
- **Planifica tu alimentación:**  
Diseña un plan de alimentación para las primeras 3-4 semanas tras dejar de fumar. Esto te ayudará a evitar el aumento de peso y a gestionar la abstinencia de forma natural.

### ■ **Ten un plan para situaciones de alto riesgo:**

Identifica posibles desencadenantes, pensamientos de deseo intenso y crisis personales. Establece estrategias para afrontarlas con éxito.

### ■ **Disfruta de las situaciones sociales como no fumador:**

Planifica cómo gestionar reuniones sociales sin fumar, asegurándote de que puedas disfrutar de estas experiencias sin recaídas.

### ■ **Elige un hábito saludable para reemplazar el tabaco:**

Encuentra una actividad que pueda ayudarte a manejar el estrés y mantener tus manos ocupadas. Sigue practicando esta nueva rutina incluso después de superar esta etapa inicial.

### ■ **Recompénsate por cada logro:**

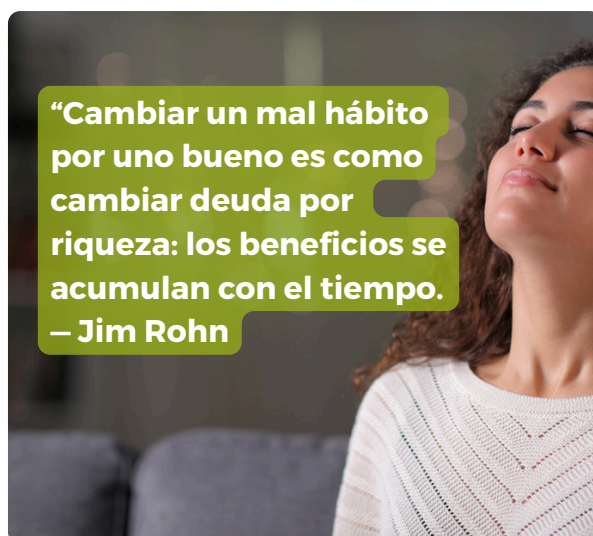
Celebra tus victorias, grandes o pequeñas, para reforzar tu motivación y compromiso con el cambio.

## Ejercicios Prácticos (PDF editable)



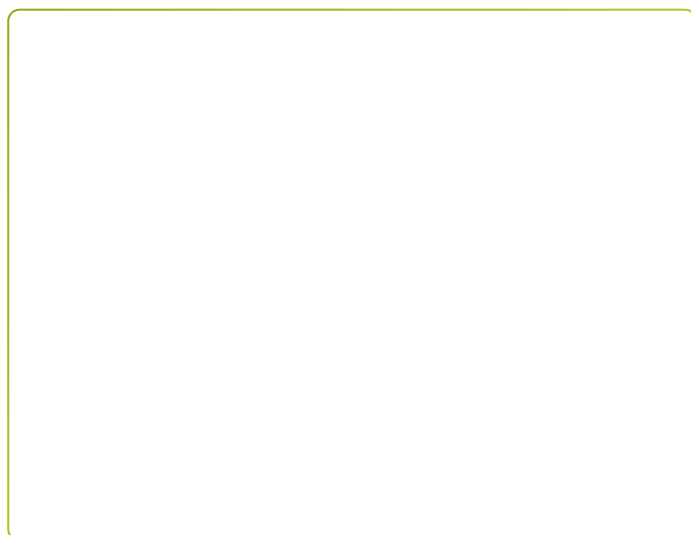
### **Elige un hábito saludable para reemplazar el tabaco.**

Decide qué actividad utilizarás como sustituto y empieza a practicarla antes de tu fecha para dejar de fumar. Puede ser cualquier cosa que te guste: respiración profunda, leer, escribir, tejer, arreglos florales, caminar, correr, bailar, lo que quieras.



## ¡Decide cómo celebrarás tu logro de convertirte en no fumador/a!

Elige algo que realmente te haga ilusión: una excursión, un masaje, una actividad para compartir con tus seres queridos o incluso darte ese capricho que llevas tiempo deseando. Lo importante es que sea significativo para ti.



***Sobre todo, recuerda que una vez que comprendes las 5 fases del Método THID, dejar de fumar se vuelve mucho más fácil y definitivo. Si aún sientes que dejarlo es un reto, que necesitas fuerza de voluntad o que el cigarro sigue teniendo poder sobre ti, entonces este es tu siguiente paso. Es difícil mantenerse motivado en el proceso cuando sigues sintiendo ansiedad o dudas. [Haz clic aquí para descubrir cómo aplicar el método y liberarte del tabaco para siempre.](#)***

## Así puedes aplicar el Método THID™

### ■ Por tu cuenta

- Vídeos Youtube

- Te recomiendo que veas este vídeo para entender las 5 fases del Método THID: [Ver vídeo](#)

- Ver todos los vídeos: [Ver vídeos](#)

- Artículos para Dejar de Fumar

- Webinars del Método THID

- Clase Online gratuita que damos de manera mensual.

- Publicaciones y Directos en Instagram. [Ir a Instagram](#)

### ■ Con el Programa Libérate

Este programa está diseñado para liberarte de la adicción mental al tabaco para siempre y sin pasarlo mal en el camino. Es un programa revolucionario que transforma tu relación con el tabaco, ofreciéndote un enfoque paso a paso para quienes desean apoyo personalizado o profundizar en el proceso con una guía experta. [Haz click aquí si quieres más información.](#)



**Deja de Fumar Fácilmente,  
Para Siempre, Sin Ansiedad  
y Sin Engordar en 14 días.**

**Vas de  
Fumador/a**

**A NO Fumador/a  
Libre y Feliz**



## Sobre el Programa Libérate

- Un programa transformador y completo.
- Combinación perfecta de teoría y práctica.
- Tendrás claro qué hacer en cada momento.
- Cada vídeo complementa y amplía el contenido del anterior.
- Un día a la vez, da pequeños pasos que te llevan a un gran cambio.
- Certificado y Regalo de Libertad del Método THID.
- Garantía de devolución del dinero durante 7 días, sin preguntas.

**Quiero Saber Más**



# Eficacia del Programa Libérate

Tiene una tasa de éxito del **92%** porque aborda la adicción mental al tabaco.



Tasa de Éxito del:  
**92%**

85% Dejan de Fumar en el Primer Intento



7% Lo Dejan en el Segundo o Tercer Intento



**Raquel** 22 de enero · 🌐

¡¡¡Este método es una pasadaaaa!!! 😄😄. Al principio no me lo creía, pero fue empezar y darme cuenta de que dejar de fumar no tenía que ser tan complicado. El método Thid te hace cambiar el chip por completo, ves el tabaco de otra manera y ya no lo necesitas. No tuve ansiedad, no sufrí nada y ahora estoy feliz de la vida sin fumar. Ni me acuerdo de la nicotina, y cuando veo a alguien fumando, no entiendo cómo aguanté tanto tiempo con esa tontería. Si quieres dejarlo, este método es lo mejor que puedes probar!!!!

Método THID para Dejar de Fumar 2 👤 3 👁

**Ruth** 24 December 2024 at 14:18

Re: ¡Enhorabuena por haber terminado el programa!  
To: soporte@metodothid.com, Georgina Albiol Monllau

Holaaa!!


Ya he terminado el programa!! Dejé de fumar el día 19 de diciembre. Creo que quizás querría el certificado cuando pasen 3 meses, ¿crees que está bien 3 meses? o la gente suele esperar más?

Aiii echaré de menos los vídeos, muchas gracias por haberme dejado formar parte de este programa y ayudarme en este paso tan heavy! Que fuerte que ya no fumee!! Tienes que ayudar a mucha mas gente, la gente tiene que conocer este método!

Besiss grandes

See More from Ruth

  
[www.metodothid.com](http://www.metodothid.com)

 se siente feliz. Hace un momento · 🌐

¡Hace unas semanas dejé de fumar gracias al método Thid y no puedo estar más agradecida!. Siempre pensé que dejar de fumar sería una batalla constante contra la ansiedad y el "mono", pero este método me sorprendió muchísimo. Lo que más me gustó es que no necesitas fuerza de voluntad, simplemente cambias tu mentalidad. Me ayudó a entender que no necesito la nicotina en mi vida. Ahora me siento feliz y libre, y ni siquiera me apetece volver a fumar. Recomiendo este método al 100%, especialmente porque te hace sentir empoderado y orgulloso de tu decisión.

**It** 10:55

Re: Programa Libérate - Seguimiento  
To: Soporte - Método THID

Hola bonita!!!!

Disculpa porque llevo para escribirte desde el fin de semana, pero he estado muy a tope con el trabajo.

Estoy feliz llevo 18 días sin vapear y no me ha costado nada de esfuerzo. ES MAGIA!!!!

Quiero mandarte un mail con calma , explicando el proceso y lo feliz que estoy ahora. Contandote honestamente como ha sido, asi lo podrás utilizar como ejemplo.

Aún que estos días vienen pensamientos más profundos sobre la nicotina (como una especie de ganas) pero estoy muy observadora y con fuerza ganas, alegría y certeza.

Lo único es que siento mi vientre hinchado. Pero espero que se regule. He empezado también a hacer ejercicio.

Estoy muy agradecida eres un angelito ayudado. GRACIAS 🥰

UN ABRAZOTE

**Para** Soporte - Método THID 18/2/2025 21:56

Responder Responder a todos Reenviar  
Borrar

Hola Gina,

Estoy muy feliz!!!!!! Ayer dejé la nicotina y esta siendo un proceso sorprendente y mágico.

Hoy mi primer día casi no me ha costado. Cuando viene la abstinencia, la costumbre, la rutina saco los recursos de mi plan. Lo magico es que estoy disfrutando a día de hoy. Tengo tan claro mi objetivo , que clarifica muchísimo el proceso.

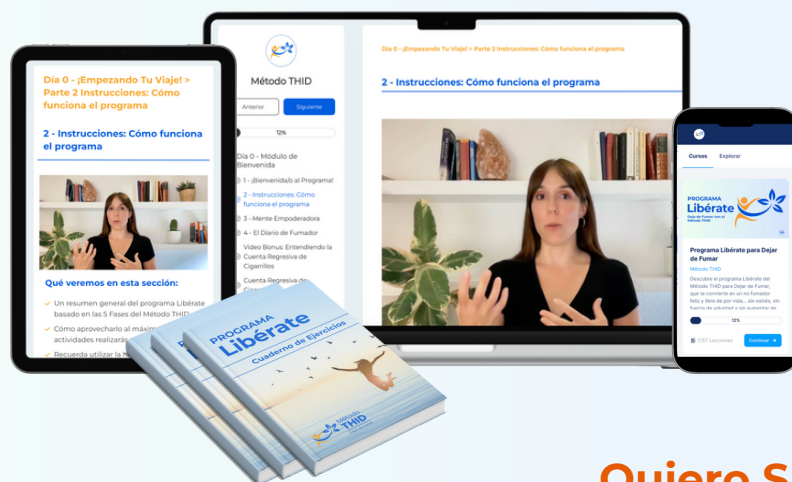
Muy agradecida de esto. Me siento una no fumadora feliz.

Te sigo contando y nos vemos el domingo.

Un abrazo!

# PROGRAMA LIBÉRATE

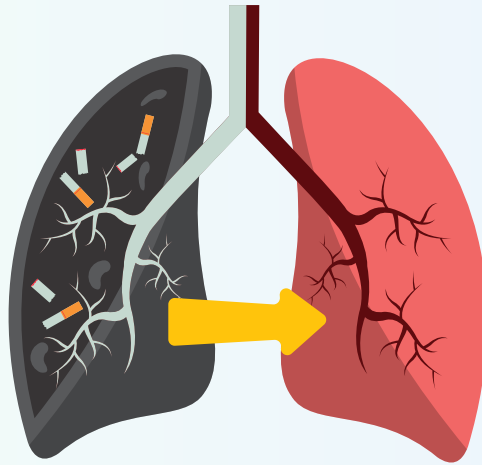
Deja de Fumar con el Método THID en 14 días.



[Quiero Saber Más](#)

- Programa online.
- Una guía paso a paso para dejar de fumar.
- Fumas durante el programa.
- Dura 14 días y lo dejas en el día 11.
- Vídeos y ejercicios del programa enfocados en eliminar el deseo de fumar de raíz.
- ¡No es una varita mágica! Sigue el paso a paso del programa y, con compromiso, dejalo fácilmente.
- Disponible 24h.
- Acceso para toda la vida al programa y todas las actualizaciones.
- A tu ritmo, puedes unirte ahora y empezar más tarde.
- Funciona para todo tipo de fumadores.
- Garantía de devolución de dinero.
- Soporte personalizado por email.
- [Nuevo] Acceso a Comunidad Privada de Apoyo.

# Los Beneficios para La Salud Comienzan en Cuanto Dejas de Fumar.



- **A los 20 minutos:**  
La presión arterial y la frecuencia cardíaca disminuyen, volviendo a niveles normales.
- **A las 24 horas:**  
El riesgo de sufrir un ataque cardíaco comienza a disminuir.
- **A las 48 horas:**  
Las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse, mejorando los sentidos del gusto y el olfato.
- **A las 72 horas:**  
Los bronquios se relajan, facilitando la respiración y aumentando la capacidad pulmonar.
- **A los 3 meses:**  
La función pulmonar ha aumentado hasta en un 30%, facilitando la respiración y la oxigenación.
- **A los 9 meses:**  
Disminuyen la tos y la dificultad para respirar. Se reduce el riesgo de infecciones respiratorias.
- **A los 12 meses:**  
Se reduce significativamente el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.

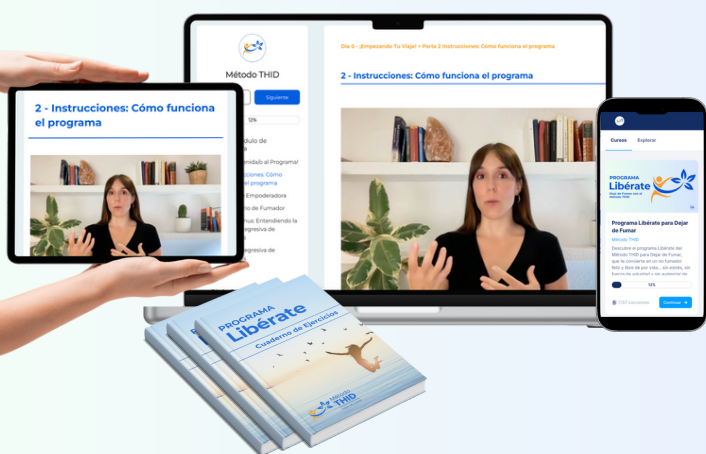
## ¿Funcionará Para Ti?

### Sí, funciona para todo tipo de fumadores, incluso si...

- Llevas muchos años fumando y no puedes imaginar cómo sería tu vida sin tabaco.
- Consumes más de dos paquetes al día y sientes que las ansias por fumar son demasiado intensas y que no puedes controlarlas.
- Piensas que perderás algo muy valioso si dejas de fumar.
- Has invertido dinero, tiempo y esfuerzo en intentos previos que solo te han dejado frustrado/a y con menos confianza.
- Has probado varios métodos para dejar de fumar, pero ninguno ha funcionado, y te cuesta creer que puedas lograrlo.
- Nunca has conseguido pasar ni un solo día sin fumar o vapear y sientes que tu adicción es demasiado fuerte y que nunca podrás superarla.

## PROGRAMA LIBÉRATE

Deja de Fumar con el Método THID en 14 días.



Espero que la información de esta guía te ayude a aplicar las 5 Fases del Método THID™ y en tu camino hacia una vida libre de tabaco.

Para cualquier duda o consulta puedes escribirme a: [gina@metodothid.com](mailto:gina@metodothid.com)

Si quieres más información sobre el programa haz click en el siguiente enlace:

**Quiero Saber Más**