

La App DíaD es muy intuitiva
y fácil de usar

¡Son solo 3 pasos!

1

Descárgate gratis la App DíaD en
Google Play Store o en la web DíaD.



DISPONIBLE EN
Google Play



2

Completa el registro
y el cuestionario
de inicio

3

Comienza a recorrer el camino
de tu abstinencia.

¿Has recaído?

¿has sido irregular en tu tratamiento?

¿estás siguiendo el método DíaD
por 2ª, 3ª o más veces?

¡No te desanimes! Continúa con el método
DíaD y continúa registrando tu consumo, **las
veces que te sean necesarias**, hasta que
consigas tu abstinencia definitiva.

**"Te deseamos un buen camino
hacia tu abstinencia definitiva"**

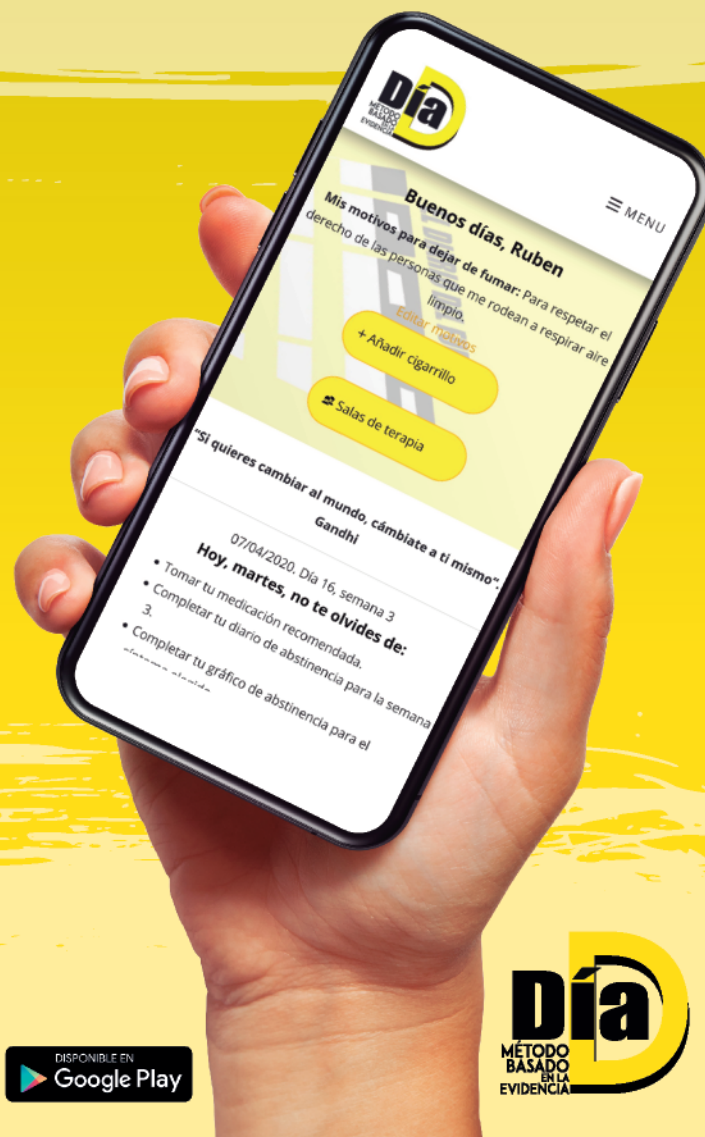


www.diadmbe.es
UTILIZA NUESTROS RECURSOS QUE
TE AYUDARÁN EN EL CAMINO
DE TU ABSTINENCIA



La agenda virtual que todo fumador ha estado esperando

¡Descarga gratis la App DíaD
y comienza a recorrer
el camino de tu abstinencia!



DISPONIBLE EN
Google Play



El método DíaD

“La sabiduría, la compasión y el coraje son las tres cualidades morales universalmente reconocidas de los hombres”. CONFUCIO

El método DíaD es un programa multicomponente basado en la evidencia científica de las últimas cinco décadas, que pone a disposición del fumador lo mejor de literatura médica, la medicina alternativa y las nuevas tecnologías; que ayudarán al fumador en su tratamiento para dejar de fumar.

¿Sabías que hacen falta 66 días para que se cree un buen hábito y pueda mantenerse durante años?

El método DíaD se ha distribuido en diez semanas de tratamiento, **los que se focalizan en un día central o día D.**

Cada semana de tratamiento con el método DíaD, equivaldría a una sesión terapéutica intensiva con el especialista en un centro de deshabituación tabáquica.

¿A quién va dirigido el método DíaD?

A toda persona que voluntariamente quiera dejar de fumar.



La App DíaD, ¡Más que una App!

Es una **agenda virtual**, diseñada especialmente para el fumador que quiera dar seguimiento a su tratamiento con el método DíaD.

Es una herramienta complementaria al libro: **“Nunca es demasiado tarde para dejarlo”** y al cuaderno de trabajo.

Será como tener a un **psicólogo siempre a tu lado**, que te acompañará durante todo el camino que deberás recorrer hasta que consigas dejar de fumar.

*“Quien tiene un amigo,
tiene un tesoro”*



En la App DíaD podrás...

Registrar los cigarrillos que consumes diariamente durante todo el tiempo que dure tu tratamiento. Gracias a la información de tu registro de consumo, encontrarás información útil que te ayudará a conocer mejor como fumador.

Registrar tu peso semanalmente. No permitas que el aumento de peso te saque del camino de tu abstinencia. **¡Completa tu registro de peso en la App DíaD y toma medidas!**

Tener un registro visual de la evolución de tu tratamiento en los gráficos de la App.

Utilizar nuestras salas de terapia: Recorrer el camino de tu abstinencia puede ser complicado, ¡no tienes que pasar por esto solo! Comunícate con tu grupo de apoyo DíaD mediante la sala **“Mi grupo de apoyo”**, comunícate con otros fumadores que estén siguiendo el método DíaD mediante la sala **“Mi grupo de terapia”**.

Además...

Encontrarás un recordatorio de lo que debes hacer cada uno de los 70 días que dure tu tratamiento; incluyendo los ejercicios del cuaderno de trabajo.

¿Te sientes motivado? sigue los objetivos opcionales recomendados por el método DíaD, según tus circunstancias de fumador.

Y muchos mas recursos a tu favor...