



Schluss mit Rauchen? Ja, und zwar gemeinsam!

**RAUCHFREIER
MONAT**

IM NOVEMBER

- ✓ 30 Tage gemeinsam aufhören
- ✓ 100% kostenlos
- ✓ Mit einer Online-Community
- ✓ Auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Tabakpräventionsfonds TPF



Wie funktioniert das?



Details & Registrierung:



rauchfreiermonat.ch



Empfehlungen von Gesundheitsfachpersonen:
Gesundheitsexpert-/innen teilen personalisierte Empfehlungen, die beim Rauchstopp helfen.



Austausch mit anderen Teilnehmenden:
Bleibe motiviert und teile deine Erfahrungen mit anderen Teilnehmer-/innen des Rauchfreien Monats.



Praktischer Leitfaden:
Erhalte täglich Tipps, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.



Täglicher Newsletter:
Erhalte direkt per E-Mail die Unterstützung, die du benötigst.

Du rauchst nicht? Gib die Message weiter...