			Smokefree Oregon Instagram Vive Sin Fu	egon Instagram Vive Sin Fumar Calendar - Julio 2021		
Date	Theme	Post Copy	Visual	INSTAGRAM STORY/REEL OR LINK IN BIO	RECOMMENDED HASHTAGS	Bitly link
Sunday July 4	Vive sin Fumar / Cessation	Este mes de julio, celebremos tu independencia del tabaco. Está en tí tomar esta y cambiar para bien tu vida y salud. Tenemos ayuda disponible en español.  Visita el enlace en nuestra biografía y encuentra un plan para comenzar a dejar atrás el tabaco.  #ViveSinFumar	CELEBRA RESPIRAR MEJOR		#smokefreeoregon #fumarmata #sintabaco #pulmones #dejadefumar #respirar #dejardefumar	
Saturday July 10	Vive sin Fumar /Cessation	¿Te decidiste a dejar de fumar? ¡Haz un plan y anticipa cómo superar los momentos más difíciles! Recuerda, fumar es una adicción y tus posibilidades de éxito aumentan si tienes apoyo.  Dejar de fumar no es fácil, pero tú lo puedes lograr.  Visita el enlace en nuestra biografía y encuentra recursos en español.  #ViveSinFumar	Pasos para crear tu plan:    Piensa en todos los retos que has superado     Identifica las razones por las que quieres dejar de fumar     Anota en una libreta tu plan e elje un dia para comezar     Comparte tu plan y decisión con tus amigos y familia		#smokefreeoregon #fumarmata #sintabaco #pulmones #dejadefumar #respirar #dejardefumar	
Monday July 12	Vive sin Fumar/Motivation	Quienes estamos intentando dejar de fumar tenemos diferentes razones para hacerlo. Para mí, es mi familia. Visita el enlace en nuestra biografía y encuentra ayuda en español.  #ViveSinFumar	Cuéntanos qué te motiva a dejar de fumar.  Li PIDES ENCERRE OTESON		#smokefreeoregon #fumarmata #sintabaco #pulmones #dejadefumar #respirar #dejardefumar	
Thursday July 29	Vive sin Fumar/Motivation	Ismael pensaba que fumar calmaba su ansiedad, hasta que se dio cuenta de que consumir tabaco la aumentaba. Desde que lo dejó se siente feliz y más sano. Tú también puedes cambiar tu vida.  No tienes que hacerlo solo/a. Visita el enlace en nuestra biografía y encuentra ayuda en español.  #ViveSinFumar	TOMA UN NUEVO AIRE.		#smokefreeoregon #motivatedmindset #motivatedally #motivateyourmind #positivereminders #keepgoingstrong #lifejourney #positivewords #positivethoughtsonly #quismoking #lobaccofree #nicotinefree #saynototabacco #healthandwellnessjourney #fumarmata #sintabaco #pulmones #dejadefumar #respirar #dejardefumar	