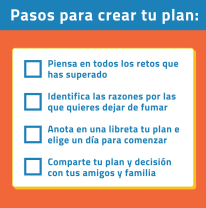


			Smokefree Oregon Instagram Vive Sin Fumar Calendar - Julio 2021			
Date	Theme	Post Copy	Visual	INSTAGRAM STORY/REEL OR LINK IN BIO	RECOMMENDED HASHTAGS	Bitty link
Sunday July 4	Vive sin Fumar / Cessation	Este mes de julio, celebremos tu independencia del tabaco. Está en ti tomar esta y cambiar para bien 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			#smokefreeoregon #fumarmata #sintabaco #pulmones #dejedefumar #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			#smokefreeoregon #fumarmata #sintabaco #pulmones #dejedefumar #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			#smokefreeoregon #fumarmata #sintabaco #pulmones #dejedefumar #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			#smokefreeoregon #motivatedmindset #motivatedaily #motivateyourmind #positivereminders #keepgoingstrong #lifejourney #positivevowords #positivethoughtsonly #quitsmoking #tobaccofree #nicotinefree #saynototabacco #healthandwellnessjourney #fumarmata #sintabaco #pulmones #dejedefumar #respirar #dejardefumar	