



No et dic que serà fàcil...

...et dic que valdrà la pena!



QUÈ PASSA QUAN DEIXES DE FUMAR?



- ✓ **20 minuts**
La tensió arterial es normalitza.
- ✓ **8 hores**
Els nivells d'oxigen es normalitzen.
- ✓ **24 hores**
Deixes de fer olor de tabac.
- ✓ **48 hores a 5 dies**
L'olfacte i el gust milloren. La nicotina s'elimina del cos.
- ✓ **72 hores**
Respires millor i et sents amb més energia.
- ✓ **2 setmanes**
La circulació sanguínia millora.
- ✓ **3 mesos**
Millora la funció pulmonar.
- ✓ **1 any després**
El risc de patir malalties cardíaques disminueix a la meitat.

QUINS BENEFICIS OBTINDRÀS EN DEIXAR DE FUMAR?

- ✓ Tindràs la **pell més neta i hidratada** i se'n retardarà l'envelliment.
- ✓ Tindràs les **dents** més netes i més bon alè.
- ✓ Estaràs més àgil per caminar i pujar escales. **El teu rendiment físic millorarà.**
- ✓ **No faràs pudor de tabac.**
- ✓ Respectaràs els drets de les altres persones, especialment les de la teva família.
- ✓ Si tens fills o filles, els protegiràs millor de possibles problemes de salut. **Seràs un bon exemple per a ells.**
- ✓ Aconseguiràs **més llibertat** i et sentiràs **més satisfet** de tu mateix.
- ✓ **Els teus petons no faran gust de cendra!**
- ✓ Si tens alguna malaltia establerta, **en milloraran l'evolució, els símptomes i el pronòstic.**



- ✓ **Al cap d'un any**
Has estalviat més de 1.000 euros!
Has guanyat en salut!

Si preveus que necessitaràs ajuda, consulta el teu professional sanitari de referència. A més, hi ha medicaments d'eficàcia demostrada que et poden ajudar a superar els símptomes de l'abstinència.