

Prepara't per deixar-ho!

Deixar de fumar no consisteix només a prendre una decisió, és un procés que requereix, per a la seva major eficàcia, fer uns quants passos. Deixar de fumar és difícil, però no és impossible.

Per deixar de fumar no hi ha cap fórmula màgica: res ni ningú no pot fer-ho per tu, implica un esforç personal que requereix temps, una ferma decisió i una mica d'imaginació i de sentit comú. Pensa en tot el que guanyaràs quan deixis el tabac.

Beneficis de deixar de fumar

- Recuperaràs l'olfacte i el gust.
- La pell recupera un aspecte més net i hidratat, i se'n retarda l'envelliment.
- Augmentaràs la capacitat respiratòria i, per tant, et sentiràs més àgil en caminar i en pujar escales. Si fas exercici o esport, notaràs una millora en el rendiment.
- Les dents recobren la seva blancor i desapareix el mal alè del tabac.
- Milloraràs la imatge social.
- Milloraràs l'evolució, els símptomes i el pronòstic de les malalties ja establertes i guanyaràs en qualitat de vida.
- Reduiràs el risc de patir càncer, problemes de cor i respiratoris.
- Apostaràs per un entorn familiar més sa i seràs un exemple positiu per als teus fills.
- Contribuiràs a crear un ambient més saludable.
- Estalviaràs diners.
- Tindràs millor salut i qualitat de vida
- La casa, el cotxe i la roba faran millor olor.

En superar la dependència al tabac aconseguiràs major llibertat!!!