

Raons per deixar de fumar

Quins beneficis podràs obtenir en deixar de fumar?

- El teu olfacte millorarà i podràs assaborir el gust dels aliments.
- Tindràs la pell més neta i hidratada i se'n retardarà l'envelliment.
- Les teves dents recobriran la blancor i el teu alè, deixarà de fer olor a tabac.
- Tindràs més energia i estaràs més àgil per caminar i pujar escales. El teu rendiment físic millorarà.
- Tindràs un aspecte més sa i no faràs pudor de tabac.
- Respectaràs els drets de les altres persones, especialment els de la teva família. Seràs un bon exemple per als teus fills/es.
- Casa teva i el teu cotxe estaran més nets i no faran pudor de tabac.
- Com que ja no compraràs tabac, tindràs una despesa menys. Podràs estalviar diners i gastar-ho en coses més gratificants.
- Aconseguiràs més llibertat i et sentiràs més satisfet de tu mateix.
- No perjudicaràs, amb el fum del tabac, els que t'envolten.
- Podràs donar una alegria a la teva parella, als teus fills/es i/o als pares, etc
- Els teus petons no faran gust de cendrer!

Motius de salut

- Podràs Viure més anys i els podràs viure amb més qualitat.
- Et milloraran l'evolució, els símptomes i el pronòstic si tens alguna malaltia establerta.
- Et millorarà la circulació de la sang.
- Podràs respirar millor, tindràs menys refredats i reduiràs les possibilitats de patir una bronquitis.
- Et cansaràs menys.
- Es reduiran les possibilitats de tenir un atac de cor o una embòlia o de patir algun tipus de càncer.

En dones embarassades

- Tindràs un nadó saludable.
- Durant l'embaràs i el part, disminuiran la possibilitat de complicacions.
- Evitaràs posar en risc la salut del teu futur nadó.