



LA NOVA VIDA DEL NO FUMADOR

A vegades, algunes persones que han deixat de fumar poden “avorrir-se” al cap de poc temps. Són més **lliures** que abans! S’ha d’ocupar aquesta llibertat.

Ha d’ocupar-se de forma diferent. Però cal mantenir-se ocupat.

Es pot començar o reprendre una activitat abandonada, una pràctica esportiva i animar-se a adoptar hàbits saludables.

Esculli la llibertat :

10 RAONS PER DEIXAR DE FUMAR

- 1. Recobrar la salut.** Fumar augmenta un 77% la mortalitat respecte a no fer-ho. La por a les malalties, el sofriment i a la mort són la motivació principal de nombrosos fumadors. **El tabac és cancerigen i addictiu.** Valori la seva salut. Possiblement no podem controlar tots els factors que ataquen la nostra salut, però sí controlar-ne alguns i el que és lògic, és que simplement ho fem.
- 2. Estètica.** Els porus dilatats, una pell bruta o les dents groguenques, no són gaire seductores. Unes dents més blanques, una pell més fresca i l’alè més agradable és el que veuran i sentiran de vostè quan deixi el tabac.
- 3. Benestar.** Vostè pot posar de la seva banda per incrementar el seu benestar. Podrà gaudir plenament del seu cos i de totes les capacitats. Sense refredats, sense tossir i sense problemes respiratoris.
- 4. Economia.** El càlcul és ràpid : Un paquet diari a 3 € al dia multiplicat per 1 any equival a la respectable xifra de quasi 2.000 € anuals que vostè gasta. Deixar el tabac és un important estalvi de diners.
- 5. Pudor.** El fum disminueix considerablement el sentit de l’olfacte i els fumadors provoquen pudors al seu voltant: cabells, roba, vivenda, cortines... Tot fa pudor de tabac.

6. **Gust** . Com que el fum reseca les mucoses, altera no només el sentit de l'olfacte sinó també el del gust. Les persones que ja ho han deixat recuperen el plaer del paladar i els sabors intensos o oblidats.
7. **Estrès**. El paquet és buit, cap cigarreta a l'horitzó. Pensar sense parar en la cigarreta. En tindrè prou de reserva? És una preocupació constant que no li permet ser feliç. Tot això rebaixa el fumador al rang d'esclau de la seva dependència. Parar és ser lliure.
8. **Carrera professional**. Els no fumadors, sobretot els qui abans fumaven, tenen les millors cartes. Han après la manera d'afrontar la vida. Han reprès un nou posicionament positiu de la ment. Superar la seva dependència significa haver millorat la seva capacitat de concentració i de rendiment intel·lectual .
9. **Entorn** . La família, els companys i els amics estan afectats com a fumadors passius. Les toxines microscòpiques del fum són a l'aire i perjudiquen a qui les respira. **Ser fumador passiu cada dia, és nociu i causa malalties**. Si estima la seva família no fumi sota el mateix sostre i si té fills, segur que vostè desitja ser un bon exemple per a ells. És trist emmalaltir pel fum que vostè fuma però emmalaltir pel fum que fumen els altres és, a més, injust.
10. **Qualitat de vida**. El tabaquisme és una loteria que pot tenir premis que ens escurcin o ens limitin la vida. L'estil de vida es degrada i es perd qualitat de vida i autonomia personal en envellir. Els qui aconsegueixen lliurar-se de la seva addicció aconsegueixen el triomf suprem: La sensació de llibertat per no estar més condicionats per una dependència psíquica i física i una forta sensació d'autoestima per haver guanyat una important prova. **Són LLIURES!**