

DOPO CHE HAI SMESSO DI FUMARE DA:

20 minuti

la pressione del sangue e il numero dei battiti del cuore tornano ad essere normali

8 ore

il livello di ossigeno nel sangue torna alla normalità

24 ore

il monossido di carbonio è completamente eliminato dal corpo: le cellule del corpo respirano. I bronchi iniziano a liberarsi dal muco e da altre scorie del fumo

48 ore

si ritornano ad apprezzare fortemente sapori e profumi

72 ore

respirare diventa più facile e si percepisce un netto aumento dell'energia fisica: ci si sente meglio

1-3 settimane

la circolazione del sangue migliora; il colorito della pelle torna ad essere roseo; si sente meno la fatica e si riescono a fare molte più cose di prima

3-9 mesi

la tosse e i problemi di respirazione migliorano; la funzionalità polmonare aumenta di circa il 10%: ci si sente più in forma e forti; il peso si normalizza

1 anno

il rischio di infarto si è dimezzato

5-10-15 anni

i rischi per la salute tornano ad essere uguali a quelli dei non fumatori.

***Smetti di fumare!
Inizia a volerti bene.***

I VANTAGGI CHE SI OTTENGONO SMETTENDO...

Dopo aver smesso di fumare, si può scoprire con piacere che molte cose sono cambiate nella qualità della propria vita. Ecco le testimonianze di alcuni corsisti.

Smettendo di fumare, ho scoperto con piacere che...

- *posso essere un esempio migliore per i miei figli (Annalisa, 35 anni)*
- *risparmio ogni anno i soldi per farmi un bel viaggio (Giovanna, 54 anni)*
- *mi sento finalmente libero dalla schiavitù della sigaretta (Claudio, 56 anni)*

- *non puzzo più di fumo (Renzo, 70 anni)*
- *non soffro più di bronchiti croniche (Gianna, 67 anni)*
- *sento il respiro più facile e meno affannoso (Giovanni, 61 anni)*
- *non ho più la tosse (Luca, 58 anni)*
- *ho più soldi... da spendere meglio (Marco, 45 anni)*
- *non ho più il cerchio alla testa al risveglio del mattino (Chiara, 38 anni)*
- *non sento più lo sguardo di disappunto degli altri su di me (Monica, 40 anni)*
- *posso credere nel futuro e nei progetti di vita perché mi sto prendendo cura della mia salute e del mio benessere (Cesare, 47 anni)*
- *non scompaio più per un certo intervallo di tempo dall'ufficio, da una cena o da qualche altra occasione sociale per andare a fumare (Ilaria, 33 anni)*
- *non arricchisco più con il mio danaro l'industria del tabacco, ma arricchisco me stesso (Diego, 57 anni)*
- *non faccio soffrire con il mio comportamento le persone che mi vogliono bene (Anna, 65 anni)*
- *non sarò costretto a vivere attaccato alla bombola dell'ossigeno, notte e giorno (Roberto, 50 anni)*
- *non mi sento più in colpa con me stesso e con gli altri, ogni volta che accendo la sigaretta (Renzo, 66 anni)*
- *riesco a gustare, di nuovo, il sapore anche dei cibi più delicati (Gilberto, 52 anni)*
- *posso avere un figlio, con minor rischio di problemi (Maria, 32 anni)*
- *ho dimostrato a me stesso che anch'io posso smettere, come hanno già fatto tante persone che conosco (Roberto, 44 anni)*
- *ho più energie (Maria Teresa, 52 anni)*
- *il dottore non mi sgrida più tutte le volte che mi visita (Luciano 56 anni)*
- *ho una buona ragione per sentirmi fiera di me stessa (Lella, 57 anni)*
- *non devo più stare fuori al freddo, in pieno inverno a fumare (Paola, 39 anni)*
- *posso essere più serena rispetto alla mia possibilità di invecchiare stando bene (Luana, 46 anni)*
- *vedo la mia pelle meno grigiastria e secca (Rosa, 48 anni)*
- *non ho più bruciore agli occhi (Franca, 59 anni)*
- *non rischio più di bucare i maglioni... e altro (Lorenzo, 51)*
- *percepisco le giornate più lunghe, perché non perdo tempo a fumare (Gino, 64 anni)*
- *non ho più quel saporaccio in bocca la mattina quando mi sveglio (Sara, 49 anni)*