



SPEGNI IL FUMO ACCENDI LA PASSIONE



**SMETTERE DI FUMARE:
UN BEL CAMBIAMENTO!**

Chiedi consiglio al tuo medico, al tuo farmacista
o cerca il centro antifumo più vicino sul sito internet:

www.tabagismo.it

**Scopri tutti i benefici
che puoi avere
se smetti di fumare**

TESTA

- Memoria più attiva
- Minore caduta dei capelli

OCCHI E NASO

- Miglioramento del senso olfattivo
- Minori infezioni alle alte vie respiratorie

BOCCA

- Maggior gusto
- Denti più bianchi e senza le macchie tipiche del fumo

GOLA

- Virus e batteri penetrano più difficilmente
- Minore raucedine e laringiti

PELLE

- Viso più roseo e rilassato
- Pelle più colorita e giovane

CUORE

- Normalizzazione della pressione sanguigna
- Aumento del livello di ossigeno
- Minor rischio di infarto

POLMONI

- Più facile respirare dopo il rilassamento del tubo bronchiale
- Maggiore capacità polmonare
- Minore predisposizione alle infezioni respiratorie
- Tosse non persistente
- Minor rischio di sviluppare tumori

STOMACO E INTESTINO

- Digestione più facile e ridotti episodi di acidità
- Transito intestinale più regolare
- Libera assunzione di farmaci antiulcera

RENE E VESCICA

- Minor rischio di tumori

SESSO

- Maggior virilità sessuale
- Migliore fertilità

MUSCOLI

- Maggior energia e migliori performance fisiche
- Maggior resistenza allo sforzo

OSSA

- Minor degenerazione dei dischi della colonna vertebrale
- Diminuzione di dolori alla schiena
- Minor rischio di osteoporosi

È UN'INIZIATIVA EDUCAZIONALE

 **NOVARTIS**
CONSUMER HEALTH

IN COLLABORAZIONE CON

 **SITAB**
SOCIETÀ ITALIANA DI TABACCOLOGIA