

# Smettere di fumare è possibile



- Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti;
- I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana; informa amici e parenti perché possano supportare la tua decisione;
- Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici;
- Ricorda che non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili);
- Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, ridurre il consumo di zuccheri e grassi, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più;
- Un supporto specialistico e alcuni farmaci sono validi aiuti: rivolgiti al più vicino centro Anti Fumo;
- Le ricadute non devono scoraggiare: esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici;
- Ricorda che non fumare ti arricchisce non solo in salute, ma anche economicamente e salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini.