

Héroes

A close-up photograph of a hand holding a lit cigarette. The hand is positioned over a white ashtray that contains some ash. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights, suggesting a window or a lamp. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

31 de Mayo. Día Mundial sin Tabaco.
Un día estupendo para dejarlo.

¿Has pensado alguna vez dejar de fumar?

Completa la lista rellenando los espacios vacíos.

Reflexiona acerca de los motivos para continuar fumando y para dejar de hacerlo.



Motivos para seguir fumando	Motivos para dejar de fumar. Ventajas de no fumar.
	Desaparecerá el mal aliento de tu boca ✓
	Mejorará el olor de tu ropa, tu casa y tu lugar de trabajo. ✓
	Mejorará al aspecto de tu piel y tus dientes. ✓
	Conseguirás un mejor rendimiento deportivo. ✓
	Respirarás mejor, te cansarás menos. ✓
	Mejora la sexualidad y la fertilidad. ✓
	Ahorrarás dinero. ✓
	Mejorarás la calidad de vida y la salud de los que te rodean. ✓
	Tus hijos tendrán menos probabilidad de padecer catarros, infecciones de garganta u otras enfermedades. ✓
	Reducirás el riesgo de problemas respiratorios, del corazón y de la circulación sanguínea. ✓
	Mejorarás tu salud en general. ✓
	■ ■ ■

www.artersisco.net