

# 16 LISTOPADA 2017

## Światowy Dzień Rzucania Palenia

### 10 powodów, dla których warto rzucić palenie

1. Zmniejszy się Twoje ryzyko zachorowania na choroby odtytoniowe!
2. Poprawi się Twoje samopoczucie fizyczne i psychiczne!
3. Odczujesz poprawę się ogólnej kondycji fizycznej i wydolności organizmu!
4. Zaczyniesz wyraźniej odczuwać zapachy i smaki!
5. Poprawia się wygląd i kondycja Twojej skóry, włosów i paznokci!
6. Zaoszczędzone pieniądze pozwolą Ci na realizację marzeń!
7. Nie będziesz odczuwać wstydu czy zażenowania z powodu przymusu palenia!
8. Nie będziesz narażać swoich bliskich na dym tytoniowy, ani na ewentualne trudne doświadczenia związane z Twoimi chorobami spowodowanymi paleniem papierosów!
9. Dłużej i lepiej będziesz żyć!
10. Rzucenie palenia da Ci poczucie ogromnej satysfakcji!



Telefoniczna poradnia  
pomocy palącym

**801 108 108**

